સ્ત્રીઓનું ખાનગી વાંચન.

લેખક તથા પ્રકાશક,
નટવરલાલ કનૈયાલાલ વૈષ્ણવ, ટાઇપિસ્ટ.
રાજકોટ.

વિ. સંવત ૧૯૬૭ ઇ. સ. ૧૯૧૧

પ્રત ૧૦૦૦. પ્રથમાવૃત્તિ.

કિંમત આના પાંચ.

અમદાવાદ
ધી ગુજરાત પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં શા. સોમાભાઈ મંગળદાસે છાપ્યું.

સ્ત્રીઓનું ખાનગી વાંચન.

લેખક તથા પ્રકાશક,
નટવરલાલ કનૈયાલાલ વૈષ્ણવ, ટાઇપિસ્ટ.
રાજકોટ.

વિ. સંવત ૧૯૬૭ ઇ. સ. ૧૯૧૧

પ્રત ૫૦૦. પ્રથમાવૃત્તિ.

કિંમત આના પાંચ.

અમદાવાદ
"ધી ગુજરાત" પ્રીન્ટિંગ પ્રેસમાં શા. સોમાલાલ મંગળદાસે છાપ્યું.

અર્પણ પત્રિકા.

રા. રા. કેશવલાલ જેશંકર ધોળકિયા,

એલ. એમ. એન્ડ એસ.

આસિસ્ટંટ સર્જન, રામપુર સ્ટેટ–(રોહિલખંડ).

સુહૃદય વડિલ બન્ધુ ! મ્હારા પ્રત્યેના આપના ઉચ્ચ મનોભાવ, અને આ લઘુ લેખ તપાસી જોવા તથા તેને વિશેષ ઉપયોગી બનાવવા લીધેલા શ્રમના બદલામાં મ્હારી આપ પ્રત્યેની ફરજ તરીકે ‘ સ્ત્રીઓનું ખાનગી વાંચન ’ નામનો આ લઘુ લેખ આપની સેવામાં અર્પણ કરતાં મને અતિ સંતોષ થાય છે.

વિનતિ,

નટવરલાલ.

પ્રસ્તાવના.

આ નાનાં પુસ્તકમાં કાંઇ નૂતન વિષય લખવામાં આવ્યો નથી પરન્તુ રજોદર્શન (અટકાવ) સમયે તથા સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીઓએ લેવું જોઇતું ધ્યાન તથા તે તે અવસ્થામાં થતાં સાધારણ દરદોના સામાન્ય ઉપાયો શી રીતે કરવા એ બાબત તે તે વિષયના અતિ ઉચ્ચ ગણાતા દેશી વિદેશી વૈદક ગ્રંથોના આધારે લખવામાં આવેલ છે. આધુનિક સમયમાં નાદાન વયમાં ગર્ભ ધારણ કરતી બાલિકાઓ કે જેમને રજોદર્શન તથા સગર્ભાવસ્થાવાળા પ્રસંગે શી રીતે રહેવું તે બાબતનું લેશ પણ જ્ઞાન નથી હોતું તેવાંઓને તો આ લઘુ લેખ બીન સન્દેહ ઉપયોગી થઇ પડશે એમ મ્હારૂં માનવું છે. મોટાં મોટાં પુસ્તકોમાંના લાંબા લાંબા લેખો વાંચી તથા સમજી નહિ શકનારાઓને ઉપયોગી થાય એવા હેતુથી આ લેખને જેમ બને તેમ સાદો, ટુંકો અને સહેલાઇથી સમજી શકાય તેવો બનાવવા તરફ વિશેષ ધ્યાન આપ્યું છે. આ સર્વોપયોગી લેખ લખવામાં વૈદકના જે જે વિશ્વાસલાયક ગ્રંથોની સહાયતા લેવામાં આવી છે તે માટે તેના કર્ત્તાઓનો, અને નાદાન બાલિકાઓને—અજ્ઞાન સ્ત્રીઓને ઉપયોગી થઇ પડે તેવો લેખ લખવાની લાંબા વખતની અંતરસ્થ વૃત્તિને અમલમાં મુકાવનાર—એ ઉપયોગી લેખ તૈયાર કર્યા પછી પૂર્ણ કાળજીથી વાંચી વિચારી સુધારો વધારો કરાવનાર રા. રા. કેશવલાલ જેશંકર ધોળકિયા, એલ. એમ. એન્ડ એસ. (Staff Surgeon to H. H. the Nawab of Rampur State U. P.) તથા આર્યવૈદ્ય રા. રા. મૂળશંકરભાઇનો આ સ્થળે અતિ ઉપકાર માનું છું.

અજ્ઞાનપણાને લઇ અબળાઓની થતી પાયમાલી ભવિષ્યમાં અટકે એવી શુભ નેમથી બહાર પડતો આ 'સ્ત્રીઓનું ખાનગી વાંચન' નામનો લઘુ લેખ દરેક ગુર્જર સ્ત્રીઓ હમેશાં પોતા પાસે ને પાસે રાખી, લક્ષપૂર્વક વાંચી વિચારી તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે યોગ્ય વર્તન રાખવાને દૃઢ નિશ્ચયવાળી થશે તો હું મ્હારો આ અલ્પ પ્રયત્ન સફળ થયેલો માનીશ.

કારતક સુદ ૯, વિ. સં. ૧૯૬૭.

નટવરલાલ કનૈયાલાલ વૈષ્ણવ, ટાઇપિસ્ટ.

"અજ્ઞાન અને જંગલી સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખત દુઃખ નથી ભોગવતી તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ સુધરેલી અને શીખેલી બહેનો કરતાં વધારે મજબૂત બાંધાની હોય છે, ખુલ્લી હવામાં રહે છે અને ઘણી અંગકસરત લેછે."— ડૉ. હોલબ્રુક.

Painless Delivery.

"રોગ ઉત્પન્ન થતાંજ તેનો ઉપાય કરવો, પણ થોડા જાણીને તેની ઉપેક્ષા કરવી નહિં, કેમકે તે અગ્નિ, શત્રુ તથા વિષ તુલ્ય હોવાથી થોડો હોય તોપણ વધારે વિકાર કરે છે."

—ભાવપ્રકાશ.

શ્રી

સ્ત્રીઓનું ખાનગી વાંચન.

ભાગ ૧ લો.

રજોદર્શન (અટકાવ.)

" કુદરતના કાયદાનો ભંગ નજીવાં તેમજ જીવલેણ દરદો ઉત્પન્ન કરે છે. "

ડૉ. મીસ એલીસ બી. સ્ટૉકહેમ. એમ. ડી.

કેટલાંક દરદો સ્ત્રીઓ શરમને તાબે રહી શરૂઆતથી જણાવતી નથી, પરન્તુ જ્યારે એ (દરદ) વધવા પામે છે ત્યારે પણ પોતાના પતિ પાસે કહેતાં પણ તેનો શરમાળ સ્વભાવ અટકાવે છે; આવી ગાંડી શરમાળ વર્તણુંકનું[1] પરિણામ બહુજ ખોટું આવે છે. કેમકે શરૂઆતમાં દરદ મટાડવું જેવું સહેલું થઈ પડે છે. તેવું વધવા પામ્યા પછી થતું નથી. માટે યોગ્ય લાગે તેને પ્રથમથીજ હકીકત કહેવી જોઇએ. મતલબ હદથી વધારે શરમ કરવામાં પોતાને થતી હાનિનો વિચાર પ્રથમથીજ કરી જીન્દગીની સલામતી[2] અને આરોગ્ય માટે ગેરવ્યાજબી શરમાળપણું દૂર કરવું એજ ડહાપણ ભરેલું છે.

---

૧. ટેવનું. ૨. બચાવ.

" શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે;
(અને) શરીરે દુઃખી તો દુઃખી છે સદા તે "

તો શરીરે સુખી રહેવાય એ તરફજ લક્ષ આપવું કે જેથી બીજી બધી સમૃદ્ધિ પણ સુખરૂપ લાગે.

રજોદર્શન એ બીજું કાંઇ નહિ પણ સ્ત્રીઓને ગર્ભધારણ કરવા યોગ્ય શક્તિ છે. જ્યારે સ્ત્રીઓ યુવાવસ્થા–ભરજુવાનીમાં આવે છે, જ્યારે તેમનાં શરીર અને સઘળા અવયવ પરિપકવ થાય છે ત્યારેજ તેમનામાં સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાની સ્વાભાવિક શક્તિ અને સમય આવે છે. સ્ત્રીને રજોદર્શન કેટલી ઉમ્મરે થવું જોઇએ તેનો કાંઇ નિશ્ચય નથી, પરન્તુ તે દેશ, હવા અને સોબત ઉપર આધાર રાખે છે. શ્રીમન્ત વર્ગમાં તથા આળસુ અને શૃંગારી બાબતો વખતો વખત સાંભળનાર, વાંચનાર તથા મસાલેદાર સારો ઉંચો ખોરાક ખાનારને તે વહેલુ આવે છે અને મહેનતુ અને ગામડામાં રહેનારા લોકમાં તે મોડું દેખાય છે. રજોદર્શન પ્રાપ્ત થવાનો સમય સાધારણ રીતે ૧૨ થી ૧૫ વર્ષની વયની અંદર છે. વખતે બે વરસ વહેલું અગર મોડું શરૂ થાય છે અને તે ઘણેભાગે ૪૫ વર્ષની ઉમ્મરે બંધ થાય છે. દર મહિને ત્રણથી પાંચ દિવસ સુધી અટકાવ રહે છે. આ નિયમિત વખતને રૂતુસ્ત્રાવ, અટકાવ, છેટે બેસવું અથવા રજોદર્શન પણ કહે છે.

જે સ્ત્રીઓ મહિને મહિને (અટકાવને વખતે) બાધકની પીડા ભોગવ્યા કરતી હોય, તેમણે ગર્ભ રહે એ સમયે વિશેષ સાવધાનીથી રહેવું જોઇએ. કારણ કે એવી પીડા હોય તો ગર્ભ રહેતો નથી. અને કદાપિ પીડા શમી કે મટી જઇને ગર્ભ રહે, તો પણ પૂરા

મહિના (પ્રસવનો પકવ વખત) થતાં સુધી એ ગર્ભ આબાદ—સચવાઇ રહેવો બહુ કઠિન છે.

યોગ્ય ઉમ્મર થયે અટકાવ આવતો નથી તેને કોઇ કોઇ વખત હિસ્ટિરિયા વગેરે રોગો લાગુ પડે છે, તેમ અટકાવને :અટકાવવા દવા વગેરે કરવાથી ગર્ભસ્થાનમાં સોજો આવવા ઉપરાંત લોહીનો જોસ વધે છે માટે સમજુ સ્ત્રીએ ઋતુસ્ત્રાવને અટકાવવો નહિ.

નષ્ટાર્ત્તવ (દસ્તાન બંધ થવું)—નષ્ટાર્ત્તવ એટલે રજોદર્શનનો સમય પૂર્વે લોપ થવો, અથવા રજોદર્શન નહિ થવું. આ પ્રાથમિક ચિન્હ છે પણ તે સાથે બીજાં ઘણાં ભયંકર ચિન્હો થાય છે; જેમકે ફેફસાં, માથું અથવા ઉદર પ્રતિ લોહીનો જમાવ થાય છે. વિવિધ વરમો થાય છે, તાણ થાય છે, વગેરે ઘણી વ્યાધિઓ આ વ્યાધિ થતાં થઇ શકે તેમ છે.

પીડિતાર્ત્તવ (દસ્તાન દરદ સાથે આવવું)—ગર્ભસ્થાન આગળ અને પેડુના ભાગમાં તીક્ષ્ણ વેદના રજોદર્શન થતાં પૂર્વે થાય છે અને કોઇ કોઇ વાર રજોદર્શન થયા પછી પણ ચાલુ રહે છે તેનું નામ સપીડાર્ત્તવ છે. આમાં સાધારણ રીતે ચુંક જેવું થાય છે પણ તે સાથે કોઇને ઉબકા આવે છે, માથું દુખે છે વગેરે થાય છે, પ્રત્યેક રજોદર્શન સમયે આવું થાય છે અને તે વધતું જાય છે આમ થવાનાં મુખ્ય કારણો આ પ્રમાણે છે. ગર્ભસ્થાનમાં કોઇ વસ્તુ નડતી આવે છે તો આમ થાય છે. રક્તવહનના માર્ગના સ્નાયુઓ સંકોચાઇ જાય છે તો પીડા થાય છે અથવા તો ગર્ભના ભાગમાં લોહીનો વધારે જમાવ થાય છે તો પણ પીડા થાય છે. આ સિવાય અન્ય હેતુઓ પણ હોય છે.

અતિ આર્તવ (લોહાવા)--આમાં નીકળતું રજસ અતિ પ્રમાણમાં હોય છે.

છોકરાં ન થવાનું મોટું કારણ રજોદર્શન સંબંધી ખામી હોય છે. નિયમિત, પૂરતો અને વેદનારહિત અટકાવ જે સ્ત્રીને આવ્યા કરે, તે ગર્ભધારણ કરવા પાત્ર છે, રજોદર્શનનું લોહી સાધારણ રીતે ૩—૪ દિવસ સુધી આવે છે, પરન્તુ સ્ત્રીઓની અવસ્થાના કેટલાક ભેદોને લીધે ઘણી વખત ૯--૧૦ દિવસ સુધી પણ આવતું દેખાય છે, દરેક અટકાવની વખતે આશરે દશથી પંદર રૂપિયાભાર લોહી પડે છે. ઝરેલું લોહી જામી જાય, અગર પ્રવાહીને બદલે ઢેફાં જેવા લોચા પડતા હોય, તો કાંઇ રોગ હોવો જોઇએ. ઋતુનો બગાડ હોય તેણે તેનો ઇલાજ જલદીથી કરવાની જરૂર છે, લાંબી મુદત રહેવાથી રોગ જામી જાય છે.

શુદ્ધ અટકાવનાં લક્ષણો--જે આર્તવ (અટકાવ) પરપોટાવાળો નથી હોતો, જેની અંદર દાહ, શૂળ ઇત્યાદિ હોતાં નથી, જે મહિનામાં પાંચ દિવસ સુધી નિયમ પ્રમાણે હોય છે, ઘણો વધારે તેમ ઘણો થોડો પણ નહિ, એટલે મધ્યમ સ્ત્રવે છે તે શુદ્ધ એમ સમજવું તેમજ જેમાં વસ્ત્ર પલાળી ધોઇ નાંખવાથી ડાગ રહેતો નથી તે આર્ત્તવ પણ શુદ્ધ સમજવું.

અટકાવ આવવા આગમજ કમ્મરમાં દુખાવો થાય છે, પેડુમાં કોઇ ચીરી નાખતું હોય એવી કળતર થાય છે, સુસ્તી આવે છે, અને જરા જરા કામ કરતાં થાક લાગે છે, વળી સુઇ રહેવાનું મન થાય છે, સ્તનમાં દુખારો વિગેરે ચિન્હો થાય છે, પરન્તુ પ્રથમના અટકાવ કરતાં પછીના અટકાવોના પ્રસંગમાં ઝાઝી પીડા થતી નથી.

એક રજોદર્શન થવાના દિવસથી બીજા રજોદર્શન સુધીનો વચલો વખત એકંદર રીતે અઠ્ઠાવીસ દિવસ ગણાય છે. પરન્તુ એમાં પણ બહુ ફેરફાર જણાય છે. વધારેમાં વધારે દોઢ મહિનો અને ઓછામાં ઓછાં ત્રણ અઠવાડીયાં તે બંધ રહેતું માલૂમ પડે છે. સ્ત્રી જ્યારે પહેલ વહેલી રજસ્વલા થાય છે ત્યારે શરીરમાં સામાન્ય જ્વર અને નબળાઇ માલૂમ પડે છે, ડુંટીની નીચે પેડુ અને કેડ વિગેરે દુખે છે, ગર્ભાશયમાં એક પ્રકારનો દુખાવો, સોજો અને ભાર લાગે છે, બન્ને સ્તન સુજેલાં અને ભારે થઇ દુખે છે આ સમયે કેટલીક સ્ત્રીઓને જ્વર, માથાનો દુખાવો વિગેરે થાય છે અને જો હિસ્ટિરિયા હોય તો આ વખતે તે ધીમે ધીમે વૃદ્ધિને પામે છે, ત્યાર પછી એક જાતનો ભૂરો રસ ગર્ભાશયમાંથી નીકળે છે, આ રસ ધીમે ધીમે લોહી સાથે મળી જાય છે ત્યાર પછી ફકત શુદ્ધ લોહીજ નીકળે છે. રજોદર્શન બંધ થતાં પહેલાં પ્રથમ લોહી નીકળવાની માફક રક્ત મિશ્રિત સફેદ અને છેવટે કેવળ સફેદ રસ નીકળી બંધ થાય છે. આ સઘળી અવસ્થા સાત આઠ દિવસ સુધી રહે છે, ત્યાર પછી ઉપર બતાવેલી પીડા અને તેની ઇજા તથા થાક, નબળાઇ વિગેરે સઘળું રજોદર્શન બંધ થવાની સાથે એકદમ બંધ થઇ જાય છે

રજોદર્શન પછી સ્ત્રીને વર્તવાનો પ્રકાર— સ્ત્રીને રજોદર્શન થાય તે દિવસથી તેણીએ ચાર દિવસ સૂધી બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવું અને દિવસની નિદ્રા, આંખમાં અંજન, અશ્રુપાત, સ્નાન, તૈલનું ચોળવું, નખછેદન, દોડવું, બહુ બોલવું, બહુ સાંભળવું, જમીનનું ખોતરવું, પવનનું સેવન, અને મહેનત એટલાં વાનાંનો ત્યાગ કરવો. કારણ કે રજોદર્શનના દિવસોમાં દિવસે સુવાથી, સ્ત્રીને જે ગર્ભ રહે તે અતિ નિદ્રાવાળો, આંજણ આંજવાથી અન્ધ, રોવાથીવિકારયુક્ત દૃષ્ટિવા-

ળો, સ્નાન કરવાથી દુખીયા સ્વભાવવાળો, તેલ ચોપડવાથી કોઢીયો, નખ છેદનથી ખરાબ નખવાળો તથા દોડવાથી ચંચળ પ્રકૃતિવાળો નિવડે છે, તેમજ હસવાથી અવતરેલ બાળકના દાંત હોઠ, તાળવું તથા જીભ કાળાં થાય છે, અતિ બોલવાથી જન્મેલ બાળક પ્રલાપી (બકબકાટવાળું), અત્યંત શબ્દો સાંભળવાથી બેહેરૂં, જમીન ખોતરવાથી કામમાં આળસુ, પવનના અતિ સેવનથી ઘેલું અને અતિ મેહેનતથી હીન અંગવાળું થાય છે. માટે સ્ત્રીએ રજોદર્શનના દિવસોમાં ઉપર લખેલી ચેષ્ટાનો ત્યાગ કરવો વળી અટકાવના સમયમાં શારિરીક તથા માનસિક સ્વસ્થતા જાળવવી. તેમજ જેથી કરીને ચિત્તક્ષોભ થાય એવી વાતો તજવી એ પણ જરૂરનું છે જો એમ ન કરવામાં આવે તો સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિને અનેક રીતે નુકશાન થવાનો સંભવ છે.

સ્ત્રીઓએ રજોદર્શન વખતે અસાવધાન રહી કોઇ નિયમ ભંગ કરવાથી અથવા કોઇ નિયમ ન પાળવાથી અસંખ્ય રોગનાં ભોગ થઇ હેરાન થવું પડે છે. એટલુંજ નહિ પણ ભવિષ્યમાં થતી સંતતિ હમેશને માટે દુર્બળ, રોગિષ્ટ અને દુઃખી થઇ પેદા થાય છે.

અટકાવ બંધ પડે તો સાધારણ રીતે ગર્ભ રહ્યાનું અનુમાન થાય છે, તો પણ અટકાવ ગર્ભ રહ્યા સિવાય બીજા કારણથી પણ બંધ થાય છે. જેમકે ગર્ભસ્થાનના, સ્ત્રી અંડના, તથા બીજા શારીરિક રોગથી અટકાવ બંધ થાય છે. પરન્તુ તન્દુરસ્ત સ્ત્રીને અટકાવ બંધ થાય એ ઘણે ભાગે મહિના રહેવાની નિશાની છે. કવચિત્ એમ બને છે કે, ગર્ભ રહ્યા છતાં ઋતુ જારીજ[1] રહે છે; પણ એ બહુ જુજ છે.

---

૧. ચાલુ.

અટકાવનું અનિયામતપણું વિગેરે વિકારો—ઋતુકાલમા થતો રજઃસ્રાવ એ ગર્ભધારણ માટેની પાત્રતા સુચવે છે. દર માસે રજોદર્શન સમયે સ્ત્રીઓને જે રક્તસ્રાવ થાય છે, તેની યોજના સ્ત્રીઓના શરીરમાંહેલા ગર્ભનું પોષણ થાય એટલા માટેજ હોય છે જ્યારે ઉદરમાં ગર્ભ હોતો નથી, ત્યારે એ રક્તનો ઉપયોગ નહિ થવાથી તેનો સ્રાવ દર માસે (મહીને મહીને) થાય છે. જેમની પ્રકૃતિ નિરોગી છે, એવી સ્ત્રીઓને રજોદર્શન વખતનો સ્રાવ થતી વખતે કોઇ પણ જાતની વેદના થતી નથી, માટે એવી વેળાએ જ્યારે વેદના અથવા દુઃખ થાય ત્યારે શરીરમાં કોઇ પણ રોગ છે એમ સમજવું અને તે દૂર થઇ આરોગ્ય થવા માટે તાત્કાલિક ઉપાયો કરવા જરૂના છે.

સ્ત્રીઓને દરમાસે જે ઋતુ આવે છે તે ઘણી વખત બંધ પડી જાય છે અને તેથી પેડુમાં પીડા થયા કરે છે. લોહીનો કુદરતી સ્રાવ બંધ પડવો તે શરીરમાં એક પ્રકારની સંકોચન ક્રિયા થવાથી થાય છે, ' પેડુ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક તથા ઘુંટણ સુધી પગ ગરમ પાણીમાં બોળવા ' તે સંકોચનને દૂર કરીને ઋતુનો ખુલાસો કરે છે.

ગર્ભિણી અને સુવાવડીના રક્તસ્રાવ ઉપર—' તાંદળજાનાં મૂળીયાં' ચોખાના ધોવરામણમાં વાટી પાવાં.

ઋતુદોષમાં થતો કેડનો દુખાવો—'વજ' થોડી માત્રામાં લેવાથી મટે છે.

સ્ત્રીઓને અટકાવ ઓછો અથવા બહુ આવતો હોય તો

–રાઇને ખળખળતા પાણીમાં નાખી તેમાં સ્રીએ કમ્મરબુડ બેસવું જોઇએ. આ પ્રયોગને ઇંગ્રેજીમાં 'મસ્ટર્ડ બાથ' કહે છે, આ પ્રમાણે ગરમ પાણીમાં ઓછામાં ઓછું અરધાથી પોણા કલાક સુધી બેસવું જોઇએ.

સ્રીઓને ઋતુ થોડું આવતું હોય અથવા બંધ થઈ ગયું હોય ત્યારે–'મજીઠનાં' મૂળીયાંને પાણીમાં પલાળીને તે પાણી પીવરાવવું જોઇએ. અપસ્માર અને માથાના દરદમાં પણ આ પાણી ફાયદો કરે છે.

ઋતુદોષપર તથા **રક્તસ્રાવ બંધ થવા માટે**—કારેલાના રસમાં, સાકર નાખી પીવરાવવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.

અટકાવ બંધ થયો હોય અથવા થોડો આવતો હોય તો–"એળીયો" પાંચથી દશ ગ્રેન (ઘઉંભાર) ઠંડા પાણી સાથે અપાય છે. એજ વજનમાં સંકોચ કરવામાં તથા તેમાં રહેલો બગાડ અથવા ગર્ભને બહાર કાઢવામાં તેનો ઉપયોગ થાય છે. **"સંગર્ભા સ્રીને એળીયો આપવો નહિ."**

ભાગ ૨ જો.

સગર્ભાવસ્થામાં સંભાળ.

"જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ એ દરદી શરીરની નિશાની છે તન્દુરસ્તીના નિયમ ન સાચવ્યાથી કુદરતનું કાર્ય ઉલટું થઇ જાય છે અને માવજતથી તન્દુરસ્તી ન સાચવી રાખવાથી જન્મ આપતી વખતનું જરૂર દુઃખ ખમવું પડે છે."—ડૉકટર ડેવીસ.

कामान्मिथुनसंयोगे शुद्धशोणितशुक्रजः ॥ १२ ॥
गर्भः संजायते नार्यां स जातो बाल उच्यते ॥
आधिक्ये रजसः कन्या पुत्रः शुक्राधिके भवेत् ॥ १३ ॥
शार्ङ्गधरसंहिता—अ. ६.

"વિષયવાંછનાથી દમ્પતી (સ્ત્રી અને પુરૂષ) ના સંયોગે કરીને શુદ્ધ રજ અને શુદ્ધ વીર્યથી સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે; તે ગર્ભ પ્રકટ થયે બાલ કહેવાય છે, જો સ્ત્રીનું રજ વધારે હોય તો પુત્રી અવતરે, પુરૂષનું વીર્ય વધારે હોય તો પુત્ર અવતરે છે."

ગર્ભધારણને માટે ઔષધ.

ગર્ભ ધારણને માટે ઔષધોપચાર કરનારને અગત્યની સૂચના એજ છે કે—કોઇએ કોઇ ઔષધ કહેતાંજ કોઇ સુજ્ઞ અને વૈદ્ય

વિદ્યામાં પ્રવીણ[1] માણસ પાસે શોત્ર કરાવ્યા શિવાય તે કદી પણ લેવું નહિ, કારણ કે કોઇ એકાદા દુષ્ટ હેતુએ કિંવા[2] અજ્ઞાનમાં અથવા પ્રકૃતિનું પ્રમાણ ધ્યાનમાં ન લાવતાં તરતજ ઔષધ કહે છે એટલા માટે તીક્ષણ, ભેદક, ગરમ અથવા પૌષ્ટિક છતાં પણ શરીર પ્રકૃતિ બગાડે એવાં ઔષધો લેવાં નહિ અગર તો દોરા, ધાગા, ચીઠ્ઠીઓ કરનાર ફરેબી[3] લોકોની જાળમાં ફસાઇ શરીર, પૈસા અને નીતિની પાયમાલી કરવી નહિ.

ગર્ભ ધારણ થયેલી સ્ત્રીનાં લક્ષણો.

ગર્ભ ધારણ થવાની સાથેજ સ્ત્રીને તૃપ્તિ અને આનન્દ જણાય છે કુંટીપર થંડું પાણી રેડવું, જો તેને તાવ આવ્યા જેવું જણાય તો ગર્ભ ધારણ થયો છે એમ સમજવું. રહેતે રહેતે તેના અંગે જડપણું[4] આવે છે, સૂર્યકિરણ જોવાનો ભાસ જણાય છે, આળસ આવે છે, મુખમાં મોળાશ છુટે છે, નહિ ખાવા જેવી એકાદ ખાસ ચીજ જેવીકે, માટી, કોયલા ઇત્યાદિ ખાવા તરફ વિશેષ મન ખેંચાય છે, જાણે કે નુકશાનકારક છે છતાં મન રોકી નથી શકાતું. તાજા રાંધેલાં અનાજની (ખીચડી વગેરેની) વાસ તરફ અણગમો થાય છે અને કદાચ તેની વાસ માત્રથી હીબકા યા તો ઉલટી આવે છે, આવી તરેહના રૂચિમાં થતા ફેરફાર "અમાવા" અથવા "દોહદ લક્ષણ" તરીકે સામાન્ય રીતે ઓળખાય છે, અન્ન પાચન થતું નથી, ઉલટી આવે છે, હૃદય થડકવા લાગે છે, ગ્લાનિ થાય છે અને અંગ ઉપર પ્રસ્વેદ[5] આવે છે. બચ્ચાંને દુધ પીવરાવતી મા·

---

૧ હાંશેલ. ૨ થા. ૩ ઠગ. ૪ જડતા. ૫ પરસેવો.

તાના સ્તનમાં ધીમે ધીમે દુધનેા વધારેા અથવા ઘટાડેા થવેા, જેનાં સ્તનમાં પ્રથમથી દુધ નથીં હેાતું તેને ગર્ભ રહેતાં લગભગ ત્રીજા મહીનામાં સ્તન દબાવતાં તેનાંથી ગુંદ જેવેા ચીકણેા ધાટેા પદાર્થ નીકળે છે અને તેના સ્તનનેા અગ્રભાગ[1] કાળાશ પડતેા જાય છે. મતલબ અટકાવનું બંધ થવું, સહવારના પહેારમાં મેાળ અથવા ઉલટી થવી, સ્તનમાં ફેરફાર, ગર્ભનું ફરકવું, પેટનું મેાટું થવું, ડુંટીનું બહાર નીકળવું, પેડુના ચામડી તણાવાથી તેમાં ઉભા સફેદ ચીરા પડવા, શરીરમાં ફેરફાર, ઉનવા (પેશાબમાં બળત્રા અને વારંવાર પેશાબની હાજત, દાંતનેા દુઃખાવેા, ભૂખમાં ફેરફાર, અભાવા અને સ્વભાવમાં ફેરફાર એ ગર્ભ રહેવાની નિશાની છે.

પેટનું મેાટું થવું.

ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંના અવયવેાની વૃદ્ધિ થતી જાય છે તેમ તેમ ગર્ભસ્થાનનાં કદમાં પણ વધારેા થતેા જાય છે અને તેથી પેટ મેાટું થતુ જણાય છે. ત્રણ મહીના પૂરા થતાં ગર્ભસ્થાન પેડુમાં હાથ દબાવતાં કઠણ ગેાળા જેવું સાફ હાથને માલમ પડે છે. તે પાંચમે મહીને વધી વધીને ડુંટી સુધી આવે છે; સાતમે મહીને ડુંટી અને પાંસળીઓના બનેલા ખુણા (કેાડી અથવા પીાડી) દરમિયાન જણાય છે અને આઠ મહીના પૂરા થતાં તેા પાસળીઓને લગેાલગ એટલે પીપડી સુધી જાય છે.

ગર્ભનું ફરકવું.

ગર્ભ રહ્યા પછી પાંચમા મહિનાની શરૂઆતથી સ્રીને ગર્ભસ્થાનમાં વખતેા વખત કાંઇ થડકતુ અથવા હાલતું જણાય છે જેને

---

૧ આગલેા ભાગ.

ગર્ભનું ફરકવું કહે છે. એ અરસામાં બચ્ચાંના હાથ પગ પુરતા ખીલી નીકળતાં તેમાં ગતિ યા સ્ફૂર્તિ આવે છે તેથી તે અવાર નવાર હલાવ્યા કરે છે તેની લાગણી પેટમાં માતાને થવી તેનું નામ "ફરકવું" એ લાગણી પેટ ઉપર થોડી વાર હાથ રાખવાથી બીજાં માણસને પણ જણાઇ શકે છે. કેટલીક વખત વાયુના ઉપદ્રવથી[1] ગર્ભ ન છતાં પણ ગર્ભના ફરકવા જેવું લાગે છે. એટલે ગર્ભ ન હોવા છતાં પણ ગર્ભ હોય એવી ભૂલથી ખાત્રી થાય છે.

ગર્ભસ્થાનમાં ગર્ભ (બાળક)નું વધવું.

ગર્ભ રહ્યા પછી એક મહીને સ્ત્રી અને પુરૂષના રજ તથા વીર્યનું સર્વાંશે મળવું થાય છે. તે ગર્ભ ચાલીસમે દિવસે મનુષ્યના બચ્ચાંના સ્વાભાવિક આકારને પામતો જણાય છે અને એ મહીનામાં તેનાં અંગના સઘળાં અવયવો પૂર્ણ અવસ્થાને પહેાંચે છે. તે વખતે તેનો આકાર મનુષ્યના જેવો ભાસે છે, ચક્ષુની જગ્યાએ બે કાળાં બિંદુ[2] હોય છે, આંખની પાંપણનું લક્ષણ જણાય છે, ભેજું થઇ રહ્યું છે એ પણ માલમ પડે છે, ત્રણ મહીનામાં બચ્ચાંનાં સમસ્ત અંગ રચાઇ સ્વાભાવિક રૂપને પામે છે, આંખ, કાન, નાક, મ્હોં, પગ વગેરે સઘળા બહારના અવયવ સ્પષ્ટ દેખાય છે, તેમજ શરીરની અંદર પણ ઇન્દ્રિયાદિ અનેક અનેક અવયવો જન્મે છે, ચાર મહીનામાં માથાથી પગ સુધી અંદર અને બહારના સઘળા અવયવો નિયમ પ્રમાણે વધતા જાય છે. પાંચમા મહિનામાં બચ્ચાંની અતિશય વૃદ્ધિ થાય છે. છઠ્ઠા મહીનામાં માથે વાળ ઉગી આવે છે તથા સર્વ ચિન્હ દેખાય છે. સાતમે મ-

---

૧ પીડાથી. ૨ મીંડું.

હિને બાળક સમ્પૂર્ણાવસ્થાને પામે છે. આ સમયે બાળક જો જન્મે તો પણ તે બહુ સંભાળ લેવાય તો બચી શકે છે, આઠમે મહીને બચ્ચાંનાં અંગ પ્રથમ કરતાં વધારે પરિપૂર્ણતાને પામે છે. આ સમયે બાળક જન્મે તો બહુ સંભાળીને ઉછેરે તો બચે. નવમે મહીને અંદર અને બહારના સઘળા અવયવોની સાથે પરિપૂર્ણતા અને પરિપકવતાને પામી બાળક સ્વતંત્ર રીતે પોતાના જીવની રક્ષા કરવાને સંપૂર્ણ યોગ્ય થઇ શકે છે. નવમે મહીને પણ પ્રસવ થવાનો ઘણો સમ્ભવ છે. દશમા મહીનાનું એટલે નવ માસ પૂરાં થઇ દશમો મહીનો બેઠા પછીનું અવતરેલું બાળક ચંચળ હોય છે, મોટા ઘાંટાથી રૂએ છે અને હાથ પગ છૂટથી ફેરવે છે.

સગર્ભા સ્ત્રીનું પોષણ અને સંભાળ.

ગર્ભિણી સ્ત્રીને ઇચ્છિત પદાર્થ આપીને હેનું પોષણ કરવું પણ હેની ઇચ્છાનો ભંગ ન કરવો, કેમકે ઇચ્છા ભંગ કરવાથી ગર્ભ નાશ પામે છે અથવા વિકૃત (વિકાર પામેલ) થાય છે, તો પણ ઇચ્છિત પદાર્થ ગર્ભને નુકશાન કરે છે એવો લાગે તો ન આપવો. ખોરાક બહુ સૌમ્ય[1] મધ્યમ પ્રકૃતિનો જોઇએ. ટાઢું, વાસી કે આગલા દિવસનું ખાવા ન આપવું, સગર્ભાવસ્થામાં અપવાસ કે ફળાહારમાં ખવાતી વાયડી વસ્તુઓ બહુ નુકશાનકારક છે, ગર્ભિણીએ ખાવાપીવામાં ખૂબ સાવચેતી રાખવી જોઇએ. સાદો, બળકારક અને સહેલાઇથી પચે એવો ખોરાક લેવો જોઇએ. જેવાં કે દુધ, રોટલી, ભાત, મગની દાળ, દૂધી વગેરેનું શાક ઇત્યાદિ. તેમ તે ખોરાક સારીપેઠે ચાવી ચાવીને ધીમે ધીમે આનન્દની વાતો

૧ સાદો.

કરવા સાથે ખાવા ટેવ પાડવી જોઇએ, ખાતી વખતે વારંવાર પાણી પીવું એ સારૂં નથી, ખાતાં ખાતાં અથવા ખાઇને ઉઠીને પુષ્કળ પાણી પીધાથી ખાધેલું બરાબર પચતું નથી, પેટમાં ભાર થાય છે અને અગ્નિ મંદ પડી જાય છે. ગર્ભવંતીના પેટના અસુખને .વું તેવું સમજવું ન જોઇએ, કેમકે ગર્ભવતીને અપચો થવાથી કે પેટમાં અમળાયાથી કે ચુંકાયાથી પ્રસવવેદનાના જેવું દુઃખ થઇ આવે છે. વળી ખાઇને ઉઠીને તરતજ કાંઇ પણ કામ ન કરતાં જરાવાર વિસામો ખાવો સારો છે. જમ્યા પછી વિસામો ખાધાથી ખોરાક પચવામાં કશી અડચણ પડતી નથી.

કોઇ કોઈ ગર્ભિણીને સવારમાં સૂતી ઉઠે કે તરતજ ખૂબ ભૂખ લાગે છે, તો તેવે વખતે પેટમાં પીડા ન કરે એવું કાંઇ ખાવાને ત્હેને આપવું. કેમકે ભૂખ વેઠવાથી પણ ઘણું નુકશાન થાય છે. માટે ગર્ભવાળી સ્ત્રીઓએ એટલી વાત ખૂબ યાદ રાખવી કે ત્હેમનાં પોતાનાં શરીરની સભાળ રાખ્યાથી પેટમાંના છોકરાંની સંભાળ રહે છે; માટે જો ગર્ભવંતી સ્ત્રી પ્રસવ થતાં સુધીના સઘળા દિવસ સાજાતાજા શરીરે પસાર કરે તો ત્હેના પેટમાંનું છોકરૂં હૃષ્ટપુષ્ટ અને સાજુંતાજું રહે.

શરીરને સાફસુફ રાખવું. ટાઢના દિવસોમાં પૂરતાં લૂગડાંલત્તાં પહેરી ઓઢીને ટાઢથી શરીરનું રક્ષણ કરવું. વર્ષાઋતુમાં વર્ષાદના પાણીથી પલળવું નહિ અને ગમે તે સમય હો પણ ખૂબ ઠંડો પવન શરીરે લાગવા ન દેવો, આવી રીતે વર્ત્તવાથી કફ, ઉધરસ, વાયુ, તાવ, પેટની પીડા અને ચુંક જેવા રોગો જે ગર્ભવંતી સ્ત્રીને ઘણું કરીને થાય છે એ બધા રોગ બહુ ઓછા થાય.

સગર્ભા સ્ત્રીના પોશાક.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીએ શરીર ઉપરનું કોઇ પણ વસ્ત્ર દમ લેવાને અને લોહી ફરવાને જરા પણ અડચણ કરે અને બચ્ચાંને ઇજા કરે એમ કસીને એટલે તંગ ન પહેરવું. પણ ત્હેણે ખૂબ ઢીલાં–મોકળાં સારાં સૂકાં અને સાફસૂફ રાખેલાં વસ્ત્રો પહેરવાં જોઇએ.

સગર્ભા સ્ત્રીએ દિવસનું ઉંઘવું.

દિવસે ખાઇને ઉંઘ્યાથી શરીર તૂટયા કરે છે અને આળસ ભરેલું થઇ જાય છે. કાંઇ કામકાજ કરવાની ઇચ્છા થતી નથી અને સુઇ રહેવાનીજ ઇચ્છા થાય છે. વળી દિવસે ઉંઘવાનો બીજો એક વિશેષ દોષ એ છે કે, રાત્રિએ સારી ઉંઘ આવતી નથી અને રાત્રિએ સારી ઉંઘ ન આવવાથી ખેારાકનું પાચન પણ ઠીક થતું નથી, અને પચાવ ન થવાથી ગર્ભવંતી સ્ત્રીને ઉપર 'પોષણ' વિષયમાં જણાવી ગયા પ્રમાણે નુકશાન થાય છે.

સગર્ભા સ્ત્રીએ શ્રમ કરવો.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીએ બહુ પરિશ્રમ ન કરવો, તેમ છેક બેશી પણ રહેવું ન જોઇએ. કેમકે નિરંતર (ચાલુ) બેશી રહ્યાથી શરીર કેવળ સુસ્ત–મંદ થઇ જાય છે અને તેમ થવાથી પ્રસવ વખતે દુઃખ પામે છે. જે સ્ત્રી ગર્ભ રહ્યા પછી બરાબર નિયમિત પરિશ્રમ કરતી રહે છે, તે સુખી રહે છે. ત્હેના પેટમાંનું છોકરૂં પણ સાજું તાજું રહે છે અને જણતી વખત કષ્ટાતી નથી. નિયમિત શ્રમ કર્યાથી શરીર સબળ (બળવાળું) રહે છે અને શરીર સબળ અને વશ રહ્યાથી ગર્ભવાળી સ્ત્રીના સહજ છુટા છેડા થઇ શકે છે. ઘરધન્ધાનાં સ-

ઘળાં કામકાજ નિયમિત કરનારને બીજી કોઇ રીતનો શ્રમ કરવાની કશી જરૂર નથી. કેવળ બેઠે બેઠે ખાધા કરે અને જે કામ સહજ રમતાં રમતાં કરી શકે તે કામ પણ ચાકર પાસેથી લે છે તેવી સ્ત્રીઓ જણતી વખતે બહુ પીડાય છે.

સગર્ભા સ્ત્રીએ બ્હીવું ઝબકવું.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીએ બ્હીવું ઝબકવું એ બહુ નુકશાનકારક છે માટે કોઇ ઠેકાણે એકલાં જવું નહિ અને બીભત્સ[1] યા ગ્લાનિ[2] અને દહેશત[3] પેદા કરે એવા દેખાવ જોવા નહિ. ગર્ભવતી સ્ત્રીને બ્હીકને લીધે મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર જે ધક્કો લાગે તેનાથીજ ત્હેના પેટમાંનું છોકરૂં પૂરૂં થઇ જાય અને પછી કાંતો તેજ દિવસે અથવા એકાદ દિવસ પછી ત્હેનો ગર્ભસ્ત્રાવ થઇ જાય. વળી એટલુંજ નહિ પણ એ ગર્ભસ્ત્રાવ થવાની સાથેજ અથવા બે દિવસ પછી સ્ત્રીની જીન્દગીને પણ નુકશાન થઇ જાય. તેમ ભય પામ્યાથી ગર્ભવાળી સ્ત્રીને ભારે રેાગ પણ થઇ શકે છે, અને ત્હેના પેટમાંનું છોકરૂં પણ જડ થઇ જાય છે (જડ એટલે જે સારી રીતે હાલી ચાલી શકે નહિ અને જ્યાં રાખીએ ત્યાંજ પડી રહે) માટે ગર્ભિણીએ એવી રીતે નજ રહેવું કે ત્હેને ભય ઉત્પન્ન થાય.

માતાની ગર્ભ ઉપર અસર.

સગર્ભા સ્ત્રીના દરેક કાર્યની અને ત્હેના મનમાં ઘોળાતા પ્રત્યેક[4] વિચારની છાયા ગર્ભ ઉપર પડી શકે છે. સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીના મનમાં જે જે વૃત્તિ થાય, અથવા જે જે વિચારો આવે, તે

---

૧ અસભ્ય. ૨ ઉદાસી. ૩ બ્હીક. ૪ દરેક.

સર્વના સંસ્કાર ગર્ભસ્થ પ્રાણી ઉપર પડે છે એટલા માટે સગર્ભા સ્ત્રીની ચિત્તવૃત્તિ નિર્મળ રાખવાને માટે સાવચેતીથી વર્ત્તવું જોઇએ. સીમન્તમાં સારૂં સારૂં ખવરાવવાનો તથા રક્ષાબંધન વગેરેની ક્રીયા વખતે સીમન્તિનીને કિંમતી વસ્ત્રો અને દાગીનાઓ પહેરાવવાનો હેતુ સગર્ભા આનંદ અને ઉત્સાહમાં રહેવાથી બાળક સારૂં અવતરે એ છે. સગર્ભાવસ્થાના સમયમાં સ્ત્રીના અંતઃકરણ ઉપર જે એક પ્રકારનું સૂક્ષ્મ દબાણ હોય છે તે દબાણ સંગીતથી એકદમ ખસી જાય છે આ બધું ધ્યાનમાં રાખીને રક્ષાબંધન વગેરે સીમન્તની ક્રીયાઓ મ્હોટા ખર્ચ અને ધામધુમથી ગીતો વગેરે સાથે કરવાનો રીવાજ આપણા મ્હોટેરાઓએ ચાલુ કર્યો છે. સાસુ, નણંદ વગેરે સાસરિયાંએ પણ આવે વખતે તો વહૂ જેમ ખુશમિજાજમાં રહે એવા ઉદાર વર્ત્તનથી તેની સાથે રહી સારી સંભાળ રાખવી જોઇએ. સ્ત્રીઓ સગર્ભા હોય છે ત્યારે જે બનાવો બને છે, તેની અસર ગર્ભ ઉપર કેવી આબાદ[1] પહોંચે છે તે વિષે ડૉકટર કુન્હેએ પોતાના ગ્રંથમાં આપેલા દાખલાઓમાંનો એકજ જાણવાથી ખાત્રી થશે.

" એક સ્ત્રી છઠ્ઠી વારની સગર્ભા હતી. પ્રથમ ત્હેને જે પાંચ બાલકો થયાં હતાં તે સર્વના વાળ કાળા હતા. છઠ્ઠી વખતે જેની ઉપર ત્હેનું ખાસ વહાલ હતું એવી એક છોકરી એ સ્ત્રીની સગર્ભાવસ્થામાં હમેશ સાથે રહેતી. એ છોકરીના વાળ લાંબા, ચળકાટ મારતા અને કાંઇક રાતા રંગના હતા. આવી જાતના વાળ કોકનેજ હોય છે, અને એ છોકરી આ સ્ત્રીને બહુ ગમતી હતી, તેથી એ છોકરી જેવી દીકરી પોતાને પણ થાય તો ઠીક, એવી તે સ્ત્રીના મનમાં

---

૧ બરાબર.

ઇચ્છા ઉપજી. એ સ્ત્રીની આ ઇચ્છા, તે જ્યારે રજસ્વલા થતી ત્યારે વધારે પ્રબળતાને પામતી; એટલી પ્રબળ કે હેને એ બનાવનું સ્વપ્ન પણ પડતું. પાંચ માસ પછી એ સ્ત્રી જ્યારે પ્રસૂત થઇ[1] અને હેને છોકરી અવતરી, ત્યારે અવતરેલી છોકરીનાં નાક, આંખ્યો વગેરે હેનાં માબાપ જેવાંજ હતાં, પરન્તુ હેના વાળ તો આબેહૂબ[2] પેલી છોકરી જેવાજ હતા. ”

સ્ત્રીઓ સગર્ભા હોય ત્યારે અને જે વખત એમના રજોદર્શનનો હોય છે ત્યારે એઓની જે શારીરિક[3] તથા માનસિક[4] સ્થિતિ હોય છે, તેની અસર ગર્ભ ઉપર કેવી રીતે થાય છે તે, ઉપર ટાંકેલા ઉદાહરણથી[5] સારી રીતે લક્ષમાં આવશે. બાળકમાં સારા કે નરસા—ગુણો કે દુર્ગુણો આવાં કારણોથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. વાસ્તેજ મન ઉપર હમેશાં સારા વિચારોની છાપ રહેવી જોઇએ. આનંદ, ઉત્સાહમાં રહેવું, પતિના સારા ગુણોનું ચિંતવન[6] કરવું. બહુ મન ઉશ્કેરે નહિ અને ઉદ્વેગ[7] ન ઉપજાવે એવાં પુસ્તકો વાંચવાં. ભવિષ્યમાં તબીયત યા હાલત સંબંધી બહુ વહેમ અને શંકાઓને મગજમાં સ્થાન ન આપવું. પતિ પત્ની ઉલ્હાસપૂર્વક શુભ વિચારોનું સેવન કરે તો પ્રજા સારી અવતરે છે.

સગર્ભા સ્ત્રીને ઔષધ.

સગર્ભા સ્ત્રીને કંઇ રોગ થાય તો હેને જેનાથી ગર્ભપાત થાય તેવું ઔષધ વગેરે આપવું નહિ. તે શિવાયનાં ઔષધો આપવાની હરકત નથી. દાખલા તરીકે બહુ દસ્ત યા જુલાબની દવા

---

૧ જણી. ૨ તાદશ. ૩ શરીર સંબંધી. ૪ મનસંબંધી. ૫ દાખલાથી. ૬ મનન, વિચાર. ૭ ફીકર વ્યાધિ

એવી હાલતમાં હમેશાં નુકસાનકર્ત્તા છે છતાં પણ પેટમાં કોઇ કોઇ વખત બાદી અથવા તો કબજીયત જેવું જણાય તો (Caster oil) એરંડીયું (વિલાયતી) બે અઢી તોલા ગરમ દુધમાં પી લેવામાં કોઇ પણ તરેહનું નુકશાન નથી. સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થામાં જે જે વિકારો થાય છે, તેના યોગ્ય ઉપચારો વેળાસર કરવા જોઇએ, કારણકે તેમાં વિલંબ કરવાથી આગળ જતાં બહુ ભયંકર પરિણામો નીપજે છે.

સગર્ભા સ્ત્રીને સવારમાં શરીરનું તૂટવું.

સહવારમાં સૂતાં ઉઠતી વખતે જો શરીર ભાંગ્યા તૂટયા જેવું જણાય, તો પથારીમાંથી ઉઠયાની જરાવાર પહેલાં થોડુંક દુધ પીને પછી ઉઠવું.

સગર્ભા સ્ત્રીને ખુલાસાથી દસ્ત થવાની જરૂર.

" Indeed there is no disease of the human organism which may not be traced to constipation. "

A. B. STOCKHAM.

" ખરેખર માણુસના શરીરમાં એવો એકે રોગ થતો નથી કે જેનું બંધકોશ (કબજીયત) એ કારણ ન હોય. "

सर्वेषामेव रोगाणां कारणं कुपिता मलाः ।

" બધા રોગનું કારણ કુપિત થયેલો મળ છે. "

દરરોજ ગર્ભિણીને બરાબર ખુલાસાથી ઝાડો ઉતરતો રહે તેમ કરવું. ત્હેને કોઠાની કબજીયત રહે તે સારૂં નથી. જે ગર્ભિણીનો કોઠો હમેશાં કબજીયતવાળો રહે છે એટલે જેને ખુલાસાથી સાફ ઝાડો ઉતરતો નથી, તે પ્રસવ પ્રસંગે હેરાન થાય છે. બાળકનું

માથું જલદી બહાર આવી શકતું નથી. કેમકે મળ એટલે ઝાડાનો કચરો[1] ભરાઇ રહ્યાથી, જે રસ્તે થઇને છોકરાનું માથું બહાર આવવાનું તે રસ્તો પુરાઇ અથવા રોકાઈ રહે. વળી કોઠાની કબજીઅત હોવાથી ગર્ભિણીના શરીરમાં જોર રહેતું નથી, ત્હેને સારી ભૂખ લાગતી નથી અને અનેક પ્રકારનું અસુખ થાય છે, અને પ્રસવ થયા પછી પેટની પીડા પણ થાય છે. જે ગર્ભવાળી સ્ત્રીને હમેશની કબજીયત હોય, ત્હેને નાસ્તાની સાથે બરાબર નિયમ રાખીને રોજ સારાં પાકાં પોપૈયાં ખાવાને આપવાં, તેનાથી ત્હેની ઝાડાની કબજીઅત મટી જશે. પાકાં પોપૈયાં દ્રાક્ષ વગેરે ફળ ખાધાથી કેવળ ઝાડાની કબજીઅત મટે છે એટલુંજ નહિ પણ એનાથી કેટલાક રોગો મટી શરીર સારૂં પુષ્ટ[2] થાય છે અને લોહી પણ ચોખ્ખું થાય છે પરન્તુ ભરેલે પેટે ફળ ખાવાથી કશો લાભ નથી એ ધ્યાનમાં રાખવું. પાશેર કે દોઢ પાશેર ગરમ દુધની સાથે મેળવી અધોળેક અથવા સગર્ભા સ્ત્રીની શરીર પ્રકૃતિ અનુસાર ઓછું, વિલાયતી એરંડીયું-પાઇ દેવું. એના શિવાય બીજો કોઇપણ જુલાબ આપ્યાથી બહુ નુકશાન થાય છે-એટલે ઝાડા વધારે થવાથી ગર્ભપાત એટલે કસુવાવડ થવાનો સમ્ભવ રહે છે.

સગર્ભા સ્ત્રીને ખુલાસેથી પેસાબ થવાની જરૂર.

ગર્ભવાળી સ્ત્રીને રોજ ખુલાસાથી સાફ ઝાડો ઉતરવાની જેમ જરૂર છે, તેમજ રોજ છુટથી પેસાબ થવાની પણ જરૂર છે. જે સગર્ભા સ્ત્રીને હમેશાં ઝાડા અને પેસાબનો સારો ખુલાસો હોય, ત્હેને પ્રસવની વેળાએ[3] કંઇ પણ વિપત્તિ કે હરકત પડે નહિ.

---

૧ કુચરા છેડા. ૨ જાડું ભરાઉ. ૩ વખતે.

પેસાબ કમી[1] થવો એ તો બહુ મોટો દોષ છે, ઝાડાની કબજીઅત કરતાં પણ પેસાબ કમતી થાય એ વધારે દોષવાળું છે.

પેસાબ કમતી થવાનું કારણ—ગર્ભ રહ્યા બાદ જેમ જેમ દિવસ જતા જાય છે, પેટ જેમ જેમ મોટું થતું જાય છે અને છોકરૂં જેમ જેમ વધે છે, તેમ તેમ પેટની અંદરનાં જે સઘળાં યંત્રો છે, તે બધાંના ઉપર તેટલો બોજો અને દબાણ પડે છે. જે ભાગમાં પેસાબ ઉત્પન્ન થાય છે—જેને ગુરદા અથવા મૂત્રપિંડ કહે છે તે અને તેની નસો ઉપર પણ એવી રીતનો ભાર પડે છે અને તેથી કરીનેજ સગર્ભા સ્ત્રીને પેસાબ ઓછો ઉતરે છે, અને ઝાડાની કબજીઅત પણ એજ કારણથી થાય છે એટલે કે આંતરડાંના ઉપર બાળકનો ભાર પડે છે તેથીજ ખુલાસાથી ઝાડો થતો નથી.

પેશાબ છૂટથી અને ખુલાસાથી થાય તે માટે ગરમ કર્યા વિનાનું દુધ અને પાણી સરખે ભાગે મેળવીને રોજ સહવારે અને સાંઝે એક વાટકી પૂર[2] પીવું. એનાથી પેસાબ ખુલાસાથી અને સહેલાઇથી થાય છે.

સગર્ભા સ્ત્રીને પરસેવાની જરૂર.

ગર્ભવાળી સ્ત્રીને જેમ ઝાડો અને પેશાબ ખુલાસાથી અને સહેલાઇથી થવાની જરૂર છે, તેમ સહેલાઇથી પરસેવો થવાની પણ તેટલીજ જરૂર છે. પ્રસ્વેદ[3] શરીરમાંથી ઝેરી વસ્તુને ચામડીમાં રહેલાં છિદ્રોદ્વારા[4] બહાર કાઢે છે. પરસેવાથી લોહી સુધરે છે અને તન્દુરસ્તી વધે છે. જ્યારે શરીરની ચામડીમાં મેલ બહુ ભરાઇ રહે છે ત્યારે પરસેવો થતો નથી અને શરીરને નુકસાન કરે છે માટે

---

૧ ઓછો. ૨ બરોબર. ૩ પરસેવો. ૪ કાણાવાટે.

હમેશાં સારી રીતે શરીર ચોળીને ન્હાવું જરૂરનું છે, ખૂબ થંડો પવન લાગ્યાથી પરસેવો થતો બંધ થાય તેમજ ટાઢના દિવસોમાં અંગપર લૂગડાં બરાબર પહેરીને ટાઢને રોકી નહિ શકયાથી પણ પરસેવો થઇ શકે નહિ એ ધ્યાન રાખવુ, પેસાબવાટે પણ એજ રીતે શરીરનું ઝેર બહાર નિકળે છે.

સગર્ભા સ્ત્રીએ પહેલા ત્રણચાર મહીના બહુ સાચવવાની જરૂર.

ઘણું કરી પ્રથમ ચાર મહિનામાં કસૂવાવડ થવાનો ભય વધારે હોય છે એટલે તે મુદ્દત દરમિયાન તબીયતની ખાસ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ત્યાર પછી ગર્ભનો નાશ થવાની બહુ બ્હીક રહેતી નથી. એ મુદ્દત (સગર્ભાવસ્થા) માં વિષય ભોગમાં આસક્તિ[1] ન રહેતી જોઇએ. ગર્ભ રહ્યા પછી કોઇ પણ વખતે પતિસમાગમ[2] એ ગર્ભપાતનું કારણ થાય છે. સગર્ભાવસ્થામાં પતિસંગ ચાલુ રાખવાથી કદાચ ગર્ભપાત ન થાય તો ઉત્પન્ન થનારો પુત્ર ખરાબ શરીરવાળો, નિર્લજ્જ, સ્ત્રીના જેવા સ્વભાવવાળો અને પુરૂષત્વહીન થાય છે તથા જો પુત્રી અવતરે તો તે પણ નિર્લજ્જ, હલકા સ્વભાવની અને સ્ત્રીત્વથી રહિત હોય છે. (જેમ સગર્ભાવસ્થામાં પતિસમાગમ નુકસાનકારક છે તેમ સૂવાવડ ગયા પછી પણ તરતમાં પતિસમાગમ થવાને લીધે ગર્ભસ્થાનમાં સોજો, નબળાઇ અને ફરી ગર્ભ રહ્યા પછી ગર્ભપાત થવો વગેરે ઉપદ્રવો લાગુ રહે છે અને બાળકની તન્દુરસ્તીને જરૂર નુકસાન પહોંચે છે. માટે બાળક અવતર્યા પછી જેમ લાંબો

---

૧ પ્રીતિ. ૨ સંયોગ.

વખત પિયરમાં રહેવાય તેમ વધારે સારૂં તો પણ ઓછામાં ઓછા ત્રણ માસ સુધી તો પતિ સમાગમથી અવશ્ય દૂર રહેવું જોઇએ.) પહેલા ત્રણ મહીનાવાળી સ્ત્રી સાચવી સાચવીને જા, આવ કરે તો બહુ સારૂં થાય. કોઇ ઠેકાણે જતાં પગ લપશી પડે કે મરડાઇ જાય, અથવા પડી જઇને પછડાય, અથવા ભારી બોજો નીચાં વળી ઉચક એ બહુજ નુકશાનકારી છે. તેમજ ઉંચે સીડી[1]પર થઇને હમેશાં વારે વારે ચઢઉતર કરવું. ગાડીમાં કે ડોળીમાં બેશીને ત્રણ મહીનાની અંદર ઘણે દૂર સુધી જવું આવવું સારૂં નથી. નાજુક તબીયતમાં ગાડાંનો ધડધડાટ યા તો વહાણ મછવામાં મુસાફરીથી પણ ઘણી વખત નુકસાન થવા સંભવ રહે છે. મતલબ ત્રણ મહીના પહેલાં અને પાંચ મહીના પછી સગર્ભા સ્ત્રીએ એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે દૂર જવું એ તેના હકમાં સારૂં નથી કેમકે એથી ઘણીવાર ગર્ભપાત થઇ જાય છે.

સગર્ભા સ્ત્રીએ ચેપી[2] રોગથી દૂર રહેવાની જરૂર.

જે ઠેકાણે ચેપી રોગ હોય તેવે ઠેકાણે સગર્ભાએ કદી પણ ન જવું. એવાં રોગવાળાંની પાસે ગયાથી અથવા તેનો સ્પર્શાસ્પર્શ કર્યાથી સાજાંસારાં માણસને પણ એ રોગ થાય છે. તો ગર્ભવંતી સ્ત્રીએ તો બહુજ સાચવવાની અગત્ય છે. શીતળા નીકળ્યાથી ગર્ભવાળી સ્ત્રી જો કદી કોઇ પણ પ્રકારે બચી જાય, તો પણ ત્હેના પેટમાંનું છોકરૂં તો બચવા ન પમે એટલામાટે ગર્ભવતી સ્ત્રીને શીતળાનો રોગ થવાથી તેનો ગર્ભપાત થાયજ. માટે ચેપી રોગવાળાં સ્થળે ગર્ભવંતીએ જવું નહિ.

---

૧ દાદર. ૨ સ્પર્શાસ્પર્શથી જે રોગ થાય તે.

સગર્ભા સ્ત્રીએ અટકાવનો સમય સાચવવાની જરૂર.

ગર્ભવતી સ્ત્રી છેલ્લી જે દિવસ ન્હાઈ હોય તે દિવસ બરાબર યાદ રાખવો, મહિને મહિને જે વખતે અટકાવ આવે છે તે પ્રમાણે ગર્ભ રહ્યા પછી પણ એ વખતે (એ દિવસે) અટકાવ આવવાના જેવું શરીરને અસુખ રહે છે. બેજીવવાળી સ્ત્રીઓએ વાત બરાબર સમજી શકતી નથી, પણ એવે વખતે બહુ વધારે ચાલવું કે જાદે હરવું ફરવું, અથવા વધારે શ્રમ પહોંચે મહેનત પડે એવું કાંઇ કામકાજ કરવું એમ ન થાય તેની ફિકર રાખવી. બરાબર સંભાળીને એ ત્રણચાર દિવસ કાઢવામાં ન આવે તો ગર્ભપાત થઇ જાય છે.

ગર્ભસ્થાન (WOMB).

સ્ત્રીઓનાં પેટમાં પેઢુમાં ગર્ભસ્થાન રહે છે અને તેમાં બચ્ચું રહે છે. સ્ત્રીઓને માટે એ સર્વથી અગત્યનો ભાગ છે. એ ભાગ પેટની અંદર–આગળ રહે છે અને રબરની કોથળીના જેવું હોય છે. સાધારણ કદની સ્ત્રીમાં ત્રણ ઇંચિ લાંબું, બે ઇંચ પહોળું અને એક ઇંચ જાડું હોય છે, જ્યારે પુખ્ત ઉમ્મરે પહોંચેલી સ્ત્રીમાં તેનું વજન દોઢ આંઉસ (૩ાા રૂપિયાભાર), ગર્ભની વખતે બેથી ત્રણ આંઉસ (૫ થી ૭ાા રૂપિયાભાર) જેટલું હોય છે. જો કે ગર્ભ રહેવા અગાઉ ગર્ભસ્થાન નાનું હોય છે તો પણ ગર્ભની વખતે પોતાની મેળે તણાઇને તે મોટું થાય છે અને જન્મ આપ્યા પછી પોતાનું નાનું રૂપ આશરે ૭ ૬ અઠવાડીયામાં પાછું ધારણ કરે છે.

સગર્ભાવસ્થામાં પેઢુનું ઝુલી પડવું.

કોઇ કોઇ સ્ત્રીના પેટની ચામડી–ઢીલી–ઝુલતી રહે છે. તેવી

સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે ત્યારે તેનું પેટ ઝુલી પડે છે અને એમ પેટ ઝુલી પડયાથી તેને અસુખ થાય છે. એવું જણાય તો એક લૂગડાવતી તેના પેટને–ઝુલતા ભાગને ઉચકીને બાંધી રાખવો, એમ બાંધી રાખ્યાથી પછી કશું કષ્ટ નહિ પડે. વળી કોઇ કોઇ સીમન્તિની (પ્રથમ સગર્ભા થઇ હોય તેવી) સ્ત્રીનું પેટ જેમ જેમ વધતું જાય છે તેમ તેમ તેની પેટની ચામડી તણાઇને ચીરાય ચીરાય એમ થયા કરે છે (ડુંટી નીચે લૂગડું પહેરનાર સ્ત્રીને પેટ ઝુલી પડવાનો વધારે સંભવ છે). એથી પણ તેને બહુ દુઃખ થાય છે માટે થોડું કોપરાંનું તેલ લઇને આસ્તે–આસ્તે ધીમે હાથે,તેના પેટ ઉપર લગાડી દેવું, એટલે પીડા મટી જશે.

જો કદાપિ થાનમાં બહુ પીડા થાય–ધાવણ ભરાયાથી ફાટું ફાટું થઇ પીડા કરે–તોપણ તેલ ગરમ કરીને તેના ઉપર ચોળવું.

સગર્ભા સ્ત્રીના પેટને ઝુલતું અને તેથી ચામડીને ખેંચાતી અટકાવવાને પટા બનાવેલા આવે છે, જે પહેરવાથી ચામડી ખેંચાતી નથી પણ બધો ભાર તે પટા લઇ લે છે. એ પટો 'મેડમ કેવઝ પેટંટ બેલ્ટ' (Mme. Caves Patent Belt) નામે ઓળખાય છે; અને તેથી પણ મોટો પટો 'બેલીઝ પેટંટ બેલ્ટ' (Baeley's Patent Belt) નામે જાણીતો છે. 'બેલી' નો પટો અતિ જરૂરનો છે અને તે આખા પેટને ફાયદો કરે છે. આવા પટા બચ્ચું અવતર્યા પછીની હાલતમાં પણ બહુ જરૂરના છે.

સગર્ભા સ્ત્રીને છોકરો થવાનાં લક્ષણો.

(૧) ગર્ભવંતી સ્ત્રીની જમણી છાતી ડાબી કરતાં સેહેજ મોટી

થાય છે અને તેમાંથી પ્રથમ પાતળો અને સફેદ ચીકણો પદાર્થ નિકળે છે. (૨) જમણી આંખ સેહેજ મોટી દેખાય છે, અને તે ભારે લાગે છે. (૩) કપાળ અને નાકની દાંડી ચકચકિત અને તેજદાર દેખાય છે અને બાકીનો ચહેરો ફીકકો માલમ પડે છે. (૪) છાતીની આસપાસનું મંડળ[1] જાંબુડા રંગનું દેખાય છે. (૫) પેટ જમણી બાજુએ મોટું દખાય છે અને લૂગડાંની પાટલીઓ ડાબી બાજુએ ખસી જાય છે. (૬) છોકરૂં જમણી બાજુએ ફરકે છે. (૭) છાતીમાંથી નિકળતો ચીકણો પદાર્થ ભીંત ઉપર લગાવ્યો હોય તો સુકાયા પછી અબરખની માફક ચળકાટ મારે છે અને વર્ષાદના પાણીમાં નાંખ્યો હોય તો તળીએ બેસે છે. (૮) ડુંટીનો ભાગ ઉપસી આવે છે અને પા ઈંચ ઉપર આવે છે. (૯) ચાલતી વખત જમણો પગ પહેલો પડે છે. અને તે હલકો પડે છે. (૧૦) નરજાતિના ખાધાપીધાના પદાર્થો તરફ મન વિશેષ આકર્ષાય[2] છે.

સગર્ભા સ્ત્રીને છોકરી થવાનાં લક્ષણો.

(૧) બન્ને છાતી સરખી રહે છે, પરંતુ પ્રથમ ડાબી છાતીમાંથી પીળો અને ચીકણો પદાર્થ નીકળે છે. (૨) બન્ને આંખો એકસરખી રહે છે. (૩) આખો ચહેરો તેજદાર અને ચળકાટ મારે છે. ૪) છાતીની આસપાસનું મંડળ કાળા રંગનું હોય છે. (૫) પેટ ડાબી બાજુ તરફનું મોટું થાય છે. (૬) છોકરૂં ડાબી બાજુએ ફરકે છે. (૭) છાતીમાંથી નીકળતો ચીકણો પદાર્થ ભીંત ઉપર લગાવ્યો હોય તો સુકાયા પછી ચલકાટ મારતો નથી અને વર્ષાદના પાણીમાં નાંખ્યો હોય તો તે ઉપર તરે છે. (૮) ડુંટીનો ભાગ ઉપર આવતો

---

૧. ઘેરાવો. ૨. ખેંચાય

નથી. (૯) ચાલતી વખત પ્રથમ ડાબો પગ પડે છે અને તે ભારે હોય છે. ૧૦ નારીજાતિના પદાર્થોનું મન થાય છે.

સરલ પ્રસવની આગાહી.

એવું કહેવાય છે કે, જેને સહવારની મોળ યા ઉલટી થાય છે તેની સુવાવડ સહીસલામત થશે. વળી જો છોકરૂં ફરકે ત્યારે મોળ યા ઉલટી બંધ થાય તો એ સલામતી વિશેપ ખાત્રીવાળી ગણાય છે. તે સ્ત્રીને કસુવાવડ થવાનો સંભવ નથી. આવી ઉલટી સાધારણ રીતે ચોથા–પાંચમા મહીના સુધી જારી રહે છે, પણ કોઇને ત્રણ મહીને બંધ થાય છે અને કોઇને પ્રસવ થતાં સુધી જારી[1] રહે છે

જો ગર્ભવાળી સ્ત્રીની ડાબી કે જમણી કુખના તરફ છોકરૂં ખૂબ ફરકે, અને પેડુની ડાબી કે જમણી તરફ ભારે ભારે લાગે તેનાં છોકરાંનું માથું પહેલું આવે તથા જે ગર્ભવાળી સ્ત્રીને જમણી કે ડાબી કુખના તરફ ભારે ભારે લાગે અને પેડુની ડાબી તરફ કે જમણી તરફ છોકરૂં ફરકે તેનાં છોકરાંના પગ પહેલાં આવે. પહેલું માથું આવવું એ સૌ કરતાં સારૂં. સેંકડે ૯૫ પંચાણું ટકા લગભગ તો માથુંજ પહેલું આવે છે. છતાં પગ પહેલાં આવે તેમાં બહુ ભય જેવું તો નથી તોપણ એટલું તો ખરૂં કે પ્રસવ વેદના વધારે ચાલે છે અને બચ્ચું મોડું અવતરે છે.

પ્રસવ સમય નજીક હોવાનાં ચિન્હ.

પ્રસવ થવાને આઠ દશ દિવસ બાકી હોય ત્યારે સગર્ભા સ્ત્રીને અગાઉ કરતાં સારૂં લાગે છે, તેનું શરીર હલકું થયેલું જણાય છે,

---

૧ ચાલુ

કારણકે બચ્ચું તે વખતે નીચે કેડમાં ઉતરે છે; શ્વાસ પણ ખુલાસાથી લેવાય છે, જીવ આનંદમાં રહે છે, ફરવા હરવાને ઉમંગ વધે છે, જ્યારે ગર્ભવાળી સ્ત્રીનું ઉદર[1] શિથિલ[2] થઇ જાય, સાથળમાં શૂળ થવા માંડે, વારંવાર પાયખાને જવાની અને પેસાબની હાજત[3] થાય, બળતરા થાય, કેડમાં તથા વાંસામાં વેદના થાય ત્યારે એમ સંભવ છે કે પ્રસવ જલદી થશે.

સૂતિકાગૃહ—સુવાવડનો ઓરડો.

સુવાવડની જગ્યા—એ જગ્યા ખૂબ સાફસુફ હોવી જોઇએ. એની નજીકમાં કોઇ ઠેકાણે દુર્ગન્ધ કે ગલીચી ગન્દવાડ જોઇએ નહિ. વળી એની ચારેતરફ બેશ[4] ખુલ્લું–ખુલાસાથી પવન આવે તેવું હોવું જોઇએ. સુવાવડના ઓરડાની જગ્યા ખૂબ સૂકી હોવી જોઇએ. કેમકે ભીની ભેજવાળી હોય તો બહુ નુકસાન કરે છે. વળી એ ઓરડો સારો મોટો હોવાની પણ જરૂર છે. શિયાળામાં અને ચોમાસામાં ઉગમણા બારણાનો અને ઉનાળામાં દક્ષિણ દિશા તરફના બારણાનો ઓરડો રાખ્યો હોય તો સારૂં. વળી એ ઓરડાની ઉત્તરે અને દક્ષિણે બે સામસામી બારીઓ રાખવી જોઇએ. સૂવાવડી સ્ત્રીને વધારે પડતું અજવાળું, વધારે પવન અને ઘોંઘાટ એ નુકસાન કરનારાં છે. પણ સૂવાવડી સ્ત્રીના ઓરડામાં અજવાળું રાખવામાં નુકસાન છે એ માન્યતા ભૂલવાળી છે, માત્ર બારીમાંથી આવતો પવન સૂવાવડીના શરીર ઉપર ન આવે એવી રીતે ખાટલો રાખવાની સંભાળ રખાશે તો અજવાળાંથી ફાયદો જ છે. મતલબ સૂતિકાને[5] રાખવાની જગ્યા ત્હેને તથા ત્હેનાં કુમળાં બચ્ચાંની તન્દુરસ્તીને માફક

---

૧ ગર્ભસ્થાન. ૨ નરમ, મંદ. ૩ જરૂરિયાત ૪ સારૂં. ૫ સુવાવડી સ્ત્રીને.

આવે એવી જોઇએ.

સુવાવડમાં વાપરવાનાં કપડાં.

સુવાવડને પ્રસંગે કામમાં લેવા ફાટાંતુટાં મેલાં કુચા-કપડાંનો સંગ્રહ અજ્ઞાન ઓરતો[1] કરી રાખે છે એ પ્રચાર[2] બહુ નિંદવાલાયક છે. ગરીબ સ્થિતિને લીધે ફાટેલાં કે થીગડાંવાળાં લૂગડાં હોય તેમાં હરકત નહિ પણ તેને પણ બરાબર ધોવરાવી ઉપયેાગમાં લેવાં. મતલબ સૂતિકાને પહેરવા ઓઢવા તથા પાથરવાનાં લૂગડાંલત્તાં અને બિછાનું ગન્દાં ગોબરાં ન હોવાં જોઇએ પણ સૂતિકા અને ત્હેનાં કુમળાં છોકરાંનું ટાઢ વગેરેથી બરાબર રક્ષણ થાય તેવાં જોઇએ. કેમકે પ્રસવ પછી પ્રસૂતિની હાલત પણ કુમળાં બચ્ચાંના જેવી થઇ જાય છે.

સુયાણી અગર દાઇ.

સારા સ્વભાવવાળી, નમ્ર, માયાળુ, હસમુખી, ચાલાક, હોંશથી કામ કરે તેવી, દૃઢ નિશ્ચયવાળી, હિંમતવાળી, સ્વચ્છતાની શોખીન અને પૂર્ણ અનુભવવાળી જોઇએ.

ગર્ભાવસ્થાની મુદ્દત.

ગર્ભાવસ્થા અટકાવ બંધ થયા પછીથી એટલે ચોથા રોજથી ચાળીશ અઠવાડીયાં એટલે ૨૮૦ દિવસની ગણાય છે, પણ તેમાં કોઇ કોઇને સહેજસાજ મોડું વહેલું પણ થાય છે.

સૂતિકાને સૂતિકાગૃહમાં રહેવાની મુદ્દત.

આપણા દેશમાં દોઢ મહિના સુધી સૂતિકાને સૂતિકાગૃહમાં રાખવાનો રીવાજ છે તે બહુ ઉત્તમ છે, કારણ કે તેથી તે સુવા-

---

૧ સ્રીઓ. ૨ રૂઢિ રીવાજ.

વડીનું શરીર સુદૃઢ[1] થઇ સ્વાભાવિક અવસ્થાને પામે છે, અને તેવી સબળ[2] માતાના ધાવણથી બાળક પણ મજબુત થાય છે.

સૂતિકાનો ખોરાક.

સૂતિકાને જે ખોરાક આપવામાં આવે તે સારો પૌષ્ટિક આ- પવો જોઇએ, તેમ તે હલકો અને સૂવાવડી સ્ત્રીથી પાચન થઇ શકે તેવોજ આપવો જોઇએ; કારણ કે હેને તે વખતે જે ખોરાક અ- પાય છે તેપર હેની એકલીની નહિ પણ સુકોમળ બાળકની પણ જીન્દગીનો આધાર રહેલો છે.

સુવાવડી સ્ત્રીએ લક્ષમાં લેવા જેવી બાબત.

સુવાવડી સ્ત્રીએ ઠંડા પાણીમાં, છોવાળી તથા ભીની–ભેજવાળી જગ્યામાં કદી બેસવું નહિ તેમ તે અવસ્થામાં વધુ બોલચાલ કરવી નહિ. કારણ કે પ્રસવની વેદનાથી નબળી પડી ગયેલ મગજશક્તિને લીધે, વિરૂદ્ધ વર્ત્તવાથી શરીરની તન્દુરસ્તીને હાનિ થાય છે. આ ઉપરથી સ્ત્રીઓને માલૂમ પડશે કે જેઓ તન્દુરસ્તીના નિયમથી ચાલે છે, જેઓ ખાવાપીવામાં મિતાહારીપણું સાચવે છે, અંગને કસાતું અને યોગ્ય વસ્ત્રથી સચવાતું રાખે છે તથા પોતાના સ્વભાવને કાબુમાં રાખે છે, (પતિના સમાગમથી દૂર રહે છે) તેઓ જન્મ આપતી વખતે દુઃખ ભોગવતી નથી. જન્મ આપતી વખતે દુઃખ થવું જોઇએ એમ કંઈ નથી પણ જેઓ કુદરતના કાયદાની વિરૂદ્ધ જાય છે તેઓનેજ કુદરત શિક્ષા કરે છે–દુઃખી કરે છે.

---

૧. ઘણું મજબૂત. ૨. મજબૂત.

ભાગ ૩ જો.

સાધારણ દરદો અને સામાન્ય દેશી ઉપાયો.

દરદને થયા પછી મટાડવું તેના કરતાં ન થવા દેવું એ સારૂં છે.—કહેવત.

" પરહેજીને પાળતાં, પડે ન ઔષધ કામ;
પરહેજી પાળે નહિ, ઔષધ અફળ તમામ."

પ્રદર—સ્ત્રીને આર્ત્તવકાળ (રજોદર્શનના સમય) વિના લોહી વહે છે તેને **પ્રદર** કહે છે. તેથી સ્ત્રીને શરીરે કળતર, પીડા, દુર્બળતા, દાહ વગેરે ઉપદ્રવ થાય છે. એ વાતાદિ પૃથક્ તથા સમગ્ર દોષથી ચાર પ્રકારનું છે. શ્વેત પ્રદરને **સોમરોગ** કહે છે.

હા. સંહિતા.

કફજ પ્રદર—ખાટું, ઘટ્ટ. પરપોટાવાળું, કિંચિત્ ધોળું, ચોખાના ધોવરામણ જેવું સ્ત્રાવ થાય છે એને **શ્વેત પ્રદર** કહે છે.

પિત્તજ પ્રદર—કિંચિત્ પીળું, નીલું, કાળું, રાતું અને કાઢા જેવું પ્રદર વહે છે; તેમાં દાહ, ચરચરાવું, ઇત્યાદિ પિત્તની પીડા થાય છે અને તે પ્રદરનો વેગ ઘણો હોય છે.

વાતજ પ્રદર—રૂક્ષ, રાતું, ફીણવાળું, થોડું થોડું માંસ ધોયેલા પાણી જેવું, એવું પ્રદર વહે છે અને તેમાં વાયુની પીડા થાય છે.

ત્રિદોષજ પ્રદર—જે પ્રદર મધ, ઘી, હરતાળ અને મજ્જા

એના રંગ જેવું અને દુર્ગન્ધયુક્ત હોય છે, તે ત્રિદોષજ જાણવું એ અસાધ્ય[1] છે. લોકો આ રોગના શ્વેત પ્રદર અન રક્ત પ્રદર એવા બે પ્રકાર માને છે.

નવા થયેલા પ્રદર ઉપર એરંડીયાનો રેચ આપવો અને હમેશાં સૂતી વેળાએ ગાયના ગરમ કરેલા દૂધમાં ખાંડ અને થોડી સુંઠની ભૂકી નાખી તે પીવું.

તાંદળજાનાં મૂળો ચોખાના ધોવરામણમાં વાટી તેમાં મધ અને રસાંજન[2] નાખી તે પીવું.

આસોંદનું ચૂર્ણ ગાયના દૂધમાં સાકર નાખી બે વખત આપવું એટલે પ્રદર અને ધાતુવિકાર દૂર થઇ શક્તિ પણ આવે છે.

નાગકેસર ચોખાના ધોવરામણ સાથે વાટીને તેમાં સાકર નાખીને પાવાથી પણ પ્રદર મટે છે.

દાડમની છાલનો ઉકાળો પ્રદરમાં બહુ ઉપયોગી છે.

પ્રદરમાં રાતું પાણી પડતું હોય તો—જેઠીમધ ૧ તોલો, ચોખાના ધોણમાં વાટી ૪ તોલા સાકર નાખી આપવાથી ફાયદો થાય છે.

શ્વેતપ્રદર ઉપર—અરડુસાના પાનનો રસ મધમાં આપવો.

ગળોનો રસ મધમાં આપવો.

આમળાંનો રસ અથવા ચૂર્ણ મધમાં આપવું.

નાગકેસર છાશમાં વાટી ૩ ત્રણ દિવસ આપવું અને છાશ ભાત ખાવાં.

---

૧ ન મટે તેવું. ૨ રસવંતી.

સેામ રેાગ—આ શ્વેતપ્રદર જેવેાજ એક પ્રકારનેા રેાગ છે. **સેામલક્ષણ**—ઘણેાજ સ્વચ્છ, ઠંડેા, ગંધ તથા વેદના એથી રહિત, ધેાળેા એવેા અતિસ્રાવ થાય છે. તેમાં સ્ત્રી અતિ દુર્બળ થાય છે.

પાકેલાં કેળાં અને આમળાંનેા રસ એકત્ર કરીને તેનાં સાકર નાખીને આપવું.

રકતપ્રદર ઉપર—નાગકેસરની ભુકી ઘીમાં પલાળી રાખી સેાપારી જેવડી ગેાળી કરી બે વખત આપતાં જવી.

બેરી ગુંદ રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી રાખી સવારે સાકર નાખી આપવેા.

લેાહીવાને આમળાં એકદમ બંધ કરે છે, પ્રદરમાં શકિતની દવાની જરૂર છે અને આમળાંમાં રકતવર્દ્ધક તથા સ્તભંક ગુણ હેાવાથી તે પ્રદરના સ્રાવને બંધ કરે છે

આસેાપાલવની છાલને ખાંડી તેને દૂધ તથા પાણીમાં ઉકાળવી. પાણીનેા ભાગ બળે એટલે બાકી રહેલ દૂધને ઠંડુ પાડી પીવાથી રકતપ્રદર એટલે સ્ત્રીઓને પેસાબ વાટે રકતપ્રવાહ થાય છે તે પણ અટકે છે

પ્રદર રેાગમાં જ્યારે જ્યારે ગુહ્યભાગનું મર્મસ્થાન તતડી આવે છે ત્યારે—એક વાલ ટંકણખાર અને ત્રણ તેાલા પાણી સાથે મેળવી તે ભાગે ધેાવેા અથવા પીચકારી મારવી. ચળ આવતી હેાય અથવા તે ભાગ બેાલતેા હેાય તેા તેપર—ટંકણનાં પાણીમાં પેાતાં મુકવાં.

ગર્ભસ્રાવ અને ગર્ભપાત—ચોથા માસ સુધી ગર્ભ પાતળો હોય છે, એટલે વહન કરવા લાગે છે. તેને સ્રાવ કહે છે. તે પછી પાંચમા મહીનાથી છઠ્ઠા મહીના પર્યન્ત[1] કઠણ થઇ દેહ તૈયારીમાં આવે છે તે પડે તો તેને ગર્ભપાત કહે છે. સાતમા મહીનાથી પણ પ્રસૂતિ થાય છે.

ગર્ભપાત થવાનાં કારણો—એક વખત કસુવાવડ થઇ હોય તો બીજી વખતે જ્યારે ગર્ભ રહે ત્યારે તેજ વખતે પાછું પડી જવાનો સમ્ભવ રહે છે. કોઇ પણ મન્દવાડ કે જેણે થોડો વખત અથવા હમેશને માટે શરીર નબળું કરી નાખ્યું હોય તો કસુવાવડ થવાનો સમ્ભવ વધારે છે. મગજની ચિન્તા, દિલગીરી, સન્તાપ અથવા કંટાળાથી કસુવાવડ થાય છે, જો કાંઇ સખત દર્દ થયું હોય અને તાવ આવે તો કસુવાવડ થવાનો સમ્ભવ છે, અને જો તાવ બહુ સખ્ત આવ્યો હોય તો તેમ થવાનો ઘણોજ સમ્ભવ રહે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી કુદવું, નાચવું, બહુ થાકી જવું, બહુ ચાલવું એથી પણ કસુવાવડ થાય છે. દિલગીરી ભરેલાં ખબર એકદમ જાણ્યાથી મગજની ઉપર એકદમ અસર થવાથી પણ કસુવાવડ થાય છે. જો ગર્ભસ્થાન અથવા તેની નજીકના અવયવમાં જરા પણ દરદ થાય છે તો ગર્ભપાત થાય છે. કેટલીક વખતે પહેલેથીજ છોકરાંને દરદ થવાનો સમ્ભવ હોય છે અને મા તન્દુરસ્ત હોય તે છતાં છોકરાંને દરદ થવાથી તે ગર્ભસ્થાનમાં નાશ પામે છે અને અધુરે મહીને તુટી પડે છે. એક વખત કસુવાવડ થઇ હોય અને જો જોઇતી દવા અને આરામ ન લીધેલ હોય તો તે સ્ત્રીને વારંવાર કસુવાવડ

---

૧ સુધી.

(ગર્ભપાત) થાય છે. મનલભ કે ભય, અભિઘાત,[1] વિષમાશન,[2] ઉંચેથી નીચે પડવું, અતિશય ચઢ ઉતર કરવું, ક્રોધ કરવો, અત્યાનંદ જણાવવો, તીક્ષ્ણ અને ઉષ્ણ પદાર્થોનું સેવન, જડભાર ઉંચકવો, અતિશય શ્રમ કરવો, તીવ્ર રેચ, ઇત્યાદિ કારણોએ ગર્ભસ્ત્રાવ અથવા ગર્ભપાત થાય છે. ગર્ભસ્ત્રાવ થવા લાગે એટલે દરદ, પાસું પીઠ એ માંહેશૂલ, પ્રદર, આનાહ[3] તથા મૂત્રબંધ એ ઉપદ્રવો થાય છે.

કસુવાવડ અટકાવવાના ઉપાયો—કસુવાવડનાં કાંઇ પણ ચિન્હ દેખાતાં હોય તેવી સ્ત્રીએ તરતજ સુંવાળી અને સેહેજ નીચા ઓસીકાવાળી પથારીમાં સુઇ જવું.

જેઠીમધનાં મૂળ ખાંડી ઘી સાથે મેળવી તે જે વાસણમાં મેળવેલ હોય તે વાસણ ઠંડા પાણીમાં રાખવું અને તેમાં ઝીણાં વસ્ત્રનું પોતું પલાળી ગુહ્ય ભાગના દ્વારપર મેલવું.

સો કરતાં વધારે વખત ધોયેલું ઘી નાભિની નીચેના ભાગ ઉપર ચોપડવું.

કસુવાવડ થવાનાં ચિન્હવાળી સ્ત્રીને કમરબુડ થંડા પાણીમાં બેસાડવી.

કમલનો ભૂકો મધ અને સાકર સાથે ચટાડવો.

બળદાણા, મુગલાઇ બેદાણા, જેઠીમધ, શેરડીનાં મૂળ એ તમામ અથવા એક ઔષધ નાંખી ઉકાળેલું દૂધ સાકર નાખી રાતી શાળના ચોખા સાથે આપવું.

ઘોડા આસોંદ (દેશી)નાં મૂળ તથા જેઠીમધનાં મૂળ સમ ભાગે

---

૧ અકસ્માત. ૨ અનિયમિત ખાવું. ૩ પેટ ચડવું.

ખાંડી તેમાંથી રૂ. ૧ એક ભાર અધકચર્યા કરી અર્ધ શેર (રૂ. ૨૦ ભાર) પાણીમાં ઉકાળી જ્યારે તે પાશેર (રૂ. ૧૦ ભાર) પાણી રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં રૂ. ૨ાા અઢીભાર મધ મેળવી, દિવસમાં ત્રણ વખત પાવાથી ગર્ભ સ્થિર અને મજબુત થઇ શકે છે.

સગર્ભા સ્ત્રીનું મન રીઝે એવો વાર્ત્તાવિનોદ કરવો.

ગર્ભિણી સ્ત્રી રજસ્વલા થાય તો—આમળાંમાંહેનાં બિયાં, ચોખાના ધોવરામણમાં વાટીને તે ધોવરામણ પાશેર સુધી પાવું.

જીરૂં, ઘી સાકર સાથે આપવું.

ગર્ભિણી સ્ત્રીનું મૂત્ર બંધ થાય છે તે ઉપર—કેસુડાં બાફી પેડુપર બાંધવા.

ગર્ભિણી સ્ત્રીને રક્તસ્રાવ થાય ત્યારે—માંખણ સાથે કેસર આપવું. માત્રા રતી ૧ થી ૩.

ગર્ભિણી તથા સુવાવડીના રક્તસ્રાવમાં—તલ, જવ તથા સાકર ત્રણેનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું.

ગર્ભિણીનો વિષમ જ્વર—બે ત્રણ માસા સુંઠના ભૂકાને બકરીના દૂધ સાથે આપવાથી ગર્ભિણીનો વિષમ જ્વર મટે છે.

સગર્ભાવસ્થામાં ટાઢીયા તાવનો ઈલાજ—ટાઢીયા તાવમાં ક્વીનાઇનની દવા તો જગજાહેર છે. પણ તે સગર્ભા સ્ત્રીને પૂરા પ્રમાણમાં આપી શકાતી નથી. કેમકે ગર્ભપાતનો ભય રહે છે. તેને બદલે "કાંકચીયા" (જેને અંગ્રેજીમાં Bonduo Nuts બૉન્ડુક નટ કહે છે) આપવાથી તે બરાબર ક્વીનાઇનની ગરજ સારે છે અને એટલોજ ફાયદો કરે છે.

કાંકચીયા જરા શેકી તેમાંથી તેનાં સફેદ બીજ કાઢી—

તેનો ભૂકો ... ... બે ભાગ.

કાળાં મરી (તીખાં) ... ... એક ભાગ.

એ પ્રમાણમાં મેળવી તેનો ભૂકો શીશીમાં ભરી રાખવો, તેમાંથી ૧ એક આનીભાર (બે વાલને આશરે) દર ત્રણ ત્રણ કલાકે રાતદિવસમાં ઓછામાં ઓછા ૬ ૭ વખત પાણીથી ફકાવવો. તેથી રોજીઓ, એકાંતરીયો અને ચોથીયો તાવ અટકી જાય છે. આ ચૂર્ણ તાવ દરમીયાન આપવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

સુવાવડમાં સ્ત્રીને જે જે કાંઇ રોગ જણાય છે તે સઘળા રોગપર દેવા 'દેવદાર્વાદિ' કાઢો અનુભવસિદ્ધ હોવાથી અવશ્ય આપવો જોઇએ.

દેવદાર, વજ, કઠ, પીંપર, સુંઠ, કાયફળ, નાગરમોથ, કરીયાતુ, કડુ, ધાણા, હીમજ, ગજપીંપર, રાતો ધમાસો, ગોખરૂ, ધમાસો, બોરીંગણી, અતિવિષ, ગળો, કાકડાશીંગી, શાહજીરૂં.

એ વીશ ઔષધોને અધકચર્યાં કરી રાખવાં અને તેમાંથી જરૂર પડે ત્યારે બે તોલા લઇ સોળગણા પાણીમાં કોરા માટીના વાસણમાં નાખીને ઉકાળવાં, ઉપર વાસણ બિલકુલ ઢાંકવું નહિ. પાણી બળતાં બળતાં પાછળ બે રૂપિયાભાર રહે ત્યારે ગાળી ઠંડું થયે સુવાવડી સ્ત્રીને પાવું. કોઇ પણ જાતનો જરા પણ દોષ જણાય ત્યાં સુધી આ 'દેવદાર્વાદિ' ક્વાથ ચાલુ રાખવો.

ગર્ભિણીનું કૉલેરા– સુંઠ તથા બીલીનાં મૂળનો ક્વાથ કરી પાવો તથા તે સાથે જવને શેકી તથા દળીને તેનો કરેલો સાથવો જરા જરા પાવો. સખ્ત દવા દેવાથી ગર્ભને નુકસાન થવા સમ્ભવ છે.

બહુમૂત્ર—ગર્ભિણી સ્ત્રીને વારંવાર પેસાબની હાજત થયા કરે તો-જવનું પાણી પાવું.

યોનિકંડુ—ગુહ્યભાગના બહારના ભાગમાં ચળ આવે છે તથા ગુહ્યભાગના અંદરના ભાગમાં ઝીણી ફોલ્લી થાય છે અને તેમાં ચળ આવે છે. કેટલીક સ્ત્રીને સગર્ભાવસ્થામાં આ દરદ થાય છે અને તે ઘણીવાર પ્રસવ થતાં સુધી પહોંચે છે. અન્યને ઇતર સમયે પણ થાય છે

ગળો, ત્રિફળા (હરડાં, બેહેડાં, આમળાં) દંતીમૂળ. એ ઔષધો સમ ભાગે લઇ અધકચર્યાં કરી તે ભૂકો નાખી ઉકાળેલાં પાણીવડે જો ઉપલા દર્દવાળો ગુહ્યભાગ ધોવામાં આવે તો તે દરદ મટે છે.

ભાવપ્રકાશ પાનું ૬૨૫,
(યોનિરોગાધિકાર. શ્લોક ૪૫-૪૬.)

ગર્ભિણીનું શૂળ—ગોખરૂ, જેઠીમધ, દ્રાક્ષ દૂધમાં વાટી તેમાં સાકર નાખી પાવું.

ગર્ભાવસ્થાની ઉધરસ—કાથો, ખેરસાર, એલચી, અને ચણકબાબ સમભાગ લઇ ભૂકો કરી ગુલાબજળ સાથે તીખાંના દાણા જેવડી ગોળી કરી મોઢામાં રાખવી અને રસ ઉતારવો.

ગર્ભાવસ્થામાં પગની કળતર--ગરમ પાણીમાં ફ્લેનલના કટકા બોળી અથવા ગરમ પાણીની બાટલીના શેકથી આરામ થાયછે.

સગર્ભાસ્ત્રીએ પગને ગરમ પાણીમાં શેક્યાથી જો રાત્રિને વખતે ઉંઘ આવતી ન હોય તો ઉંઘ આવે છે તથા નબળાઇ અને બેચેની દૂર થાય છે.

ગર્ભિણીનું માથું દુખવું—ગર્ભવંતી સ્ત્રીને માથાનો દુખાવો ઘણી વખતે ચાલુ રહે છે તેનુ કારણ ઘણી વખતે પાચનશક્તિ બગડવાનું અને પિત્ત થવાનું હોય છે. આવે વખતે ખોરાકમાં ખાસ સંભાળ રાખવી અને જરૂર પડે તો એરંડીયું દૂધમાં આપવાથી માથું દુખતું નરમ પડી જશે

ગર્ભિણીના સોજા ઉપર—આસોદનાં તાજા મૂળ પાણીમાં ઘસી ગરમ કરી લેપ કરવો.

ગર્ભિણી સ્ત્રીની અશકિત દૂર થવા માટે સામાન્ય ઉપાય—જેઠીમધ અથવા સુંઠના કટકા એક રૂપિયાભાર લઇ તેને અર્ધશેર દૂધ તથા અર્ધશેર પાણીમાં ઉકાળવા અને પાણી બળી જતાં બાકી રહેલ દૂધમાં થોડા સાકર મેળવી પાવું. આવું દૂધ ઘણા દિવસ સુધી પીવાથી શરીરમાં શક્તિ આવે છે અને શરીરમાં તાવ ખાંસી વગેરે કાંઇ ઉપદ્રવ હોય છે તો પણ શાન્ત થાય છે.

સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને કાળજામાં થતા બળત્રામાં—થોડા સૂવા, ધાણા, વરીયાળી વાટીને પી જવાં અથવા તેનો ઉકાળો કરી પીવો.

વાવડીંગ પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી પીવાથી, બળત્રા, ઉલટી, મોળ વગેરે બંધ થશે. ખોરાક હલકો અને થોડો લેવો.

સગર્ભા સ્ત્રીને મોંમાંથી પાણી છુટવું—જાવંત્રી પાનમાં ચાવવાથી મોળ તથા ઉલટી બેસી જશે. ફુદીનો તથા ધાણા વાટીને પીવાથી ફાયદો થશે. અતિવિષની કળી ૫ ગ્રેન (ઘઉંભાર) લેવાથી ઠીક થશે.

સગર્ભાવસ્થામાં સ્તન કોઇપણ વખતે સુજી આવે છે

એ માત્ર સગર્ભાવસ્થાને લીધેજ છે તે થેાડા વખત પછી બંધ થઇ જશે; બહુ દરદ થતું હેાય તેા તે મટાડવા માટે તેને કૅાલનવૉટર અને ઓલીવઓઇલ બન્ને સરખા ભાગે મેળવી તેનાવડે દરરોજ રાત્રે ચેાળવાં અને દિવસે તેના ઉપર ફ્લેનલનું કપડું પહેરવું.

બાટલીમાં થેાડું ગરમ પાણી નાંખી તેનેા શેક ચાલુ કરવો અથવા ગરમ પાણીની દિવસમાં ૨–૩ વખત સ્તનપર ધાર કરવી.

ગર્ભિણીના સ્તનને ક્ષત અને દાહ થાય છે તે ઉપર–ફટકડીના પાણીવડે સ્તનની ડીંટડીયેા ધેાવી.

સ્તનપાક–લીંબેાળીયેાના તેલ જેવું બીજું કેાઇ ઔષધ સ્તનનેા પાક મટાડનારૂં નથી. અર્થાત્ તે ઉપર લીંબાળીયેાનું તેલ ચેાપડવું એ ઉપાય ઘણેા સારેા છે.

લેાબાન પાણીમાં વાટીને ઝીણાં કપડાંપર પટી કરી તે સ્તન ઉપર લગાવવી. પટીની વચમાં છિદ્ર[1] રાખવું. આ પટીથી પાકેલ સ્તન ફુટશે, રસી નીકળી જશે અને રૂઝ લઇને પટી ઉપડશે.

સ્તનપાક તથા સ્તનમાં ધાવણ મટી સેાજો થાય છે તે ઉપર—ધત્તૂરાના પાનનેા લેપ, સ્તનમાં ધાવણ ચડી જાય છે તેના સેાજાને મટાડે છે.

નવસારનાં પેાતાં મુકવાથી સ્ત્રીઓને દૂધ વધી જવાથી સ્તનનેા દુખાવો થાય છે અને સેાજો થાય છે તે મટે છે.

સ્તનની અંદર પડેલી ગાંઠેા પણ તેજ પેાતાંથી નરમ પડે છે.

નવસારનાં પેાતાં મુકવા માટેનું પાણી બનાવવું હેાય તેા એક ભાગ નવસાર અને વીશ ભાગ પાણી મેળવવું અને પછી તેને ઉપયેાગમાં લેવું.

---

[1] કાણું.

ફ્લેનલનો કટકો ગરમ પાણીમાં બોળી શેક કરવાથી સ્તનનો સોજો થોડું દરદ હોય તો મટે છે.

સાબુવાળો મલમ—'સોપલીનીમેન્ટ' લગાડવો.

ગુલાબજળનું પોતું મુકવાથી, :અથવા સુખડ અને રતાજળીનો લેપ કરવાથી સ્તનમાં દાહ થતો હોય તે મટે છે.

ગર્ભિણીના હૃદયમાં બળત્રા થાય છે તે ઉપર—
આમળાં અને દ્રાક્ષ એનું ચૂર્ણ ખડી સાકર સાથે આપવું.

ગર્ભિણીના જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થવા માટે—અજમોદ, સુંઠ, પીંપર, જીરૂં એનું સમભાગ ચૂર્ણ કરી તે ગોળ અને મધમાં દેવું.

ગર્ભિણીના શ્વાસ-કાસ ઉપર—ભારંગમૂળ, સુંઠ, પીંપર એનું ચૂર્ણ ગોળમાં આપવું.

તરત પ્રસવ થવા માટે—વજ અને કેસરની સોગઠી પહેરવામાં આવે છે.

પ્રસવ વખતે સ્ત્રી કષ્ટાતી હોય અથવા વેણ આવતી બંધ થઈ હોય અથવા ધીરી પડી ગઈ હોય તો તે વખતે—
ટંકણખાર (પાટીયો) બહુ ઉપયોગી છે. માત્રા પાંચથી વીશ ગ્રેન (૫ થી ૨૦ ઘઉંભાર) સુધી છે. તે ગર્ભાશયમાંથી થતા રકતસ્ત્રાવને અટકાવે છે.

સમાપ્ત.

પ્રકરણ ૧૨ મું—'સૈાભાગ્યવતી સ્ત્રીનું ખરૂં તપ અને વ્રત શું છે?' **પ્રકરણ ૧૩ મું**—'તરૂણીઓની ઓરમાન છોકરાં પ્રત્યેની ફરજ.' **પ્રકરણ ૧૪ મું**—'પુરૂષા' સાવકી માતાની સત્તાતળે સંકટ વહતી એક સુકુમાર ગુણિયલ બાળાનું વાર્ત્તારૂપે વર્ણન. **પ્રકરણ ૧૫ મું**—'તરૂણીઓની ચાકર પ્રત્યેની વર્તણુક કેવી જોઇએ.' **પ્રકરણ ૧૬મું** 'તરૂણીઓમાં વધતાં જતાં વ્યસન અને તેથી ભોગવવી પડતી પરાધીનતા.' **પ્રકરણ ૧૭ મું**—'તરૂણીઓએ રખડવાથી થતા ગેરફાયદા તથા મર્યાદા કેમ જાળવવી.' **પ્રકરણ ૧૮ મું**—નાપસંદ કરવા જેવા ચાલે. **પ્રકરણ ૧૯ મું**—'સન્નારીઓની સભાથી મળતા લાભે.' **પ્રકરણ ૨૦ મું**—'સારી નઠારી સેાબત તેની અસર પરિણામ.' **પ્રકરણ ૨૧ મું**—'તરૂણીઓને શું વાંચવું, વાંચનની મનપર થતી અસર.' **પ્રકરણ ૨૨ મું**–'પરોણા સત્કાર.' **પ્રકરણ ૨૩ મું**–સ્વચ્છતા–અથવા સુઘડતાના ફાયદા.' **પ્રકરણ ૨૪ મું**—'આરોગ્ય જાળવવા રાખવી જોઇતી ખાસ સંભાળ, ખોટી શરમના ગેરફાયદા.' **પ્રકરણ ૨૫ મું**—'અટકાવ (રજોદર્શન) આ પ્રકરણમાં ઉપયોગી વિષય સ્ત્રી હિતાર્થે મહાન વૈદ્યકગ્રંથોને આધારે લખવામાં આવ્યો છે.' **પ્રકરણ ૨૬ મું**–'પતિને વશ કરવાની વિદ્યા.' **પ્રકરણ ૨૭ મું**—પત્નિની પતિ પ્રત્યે ફરજ. 'પત્નિધર્મ.' **પ્રકરણ ૨૮ મું**—સપ્તપદી' આ પ્રકરણમાં ચોરીમાં ફેરા ફરતાં કન્યા તરફથી બોલાતી પ્રતિજ્ઞાઓ લખવામાં આવી છે. **પ્રકરણ ૨૯ મું**—'સુનન્દા' (પતિને ખરે વખતે મદદ કરતી સતીનું વાર્ત્તારૂપે વિવેચન.) **પ્રકરણ ૩૦ મું**—'તરૂણીઓની પરપુરૂષ પ્રત્યે વર્તણુંક કેવી જોઇએ? શ્રેષ્ઠ શાથી થવાય?' **પ્રકરણ ૩૧ મું**—'તરૂણીઓએ પાકશાસ્ત્રમાં પ્રવીણ થવાની જરૂર.' તેપર દેવું જોઇતું ધ્યાન અને ખોરાક માટે રાખવી જોઇતી સભાળ. **પ્રકરણ ૩૨ મું**—'આહાર વિહારમાં નિયમિતપણું જાળવવાની જરૂર.' **પ્રકરણ ૩૩ મું**—'તરૂણીઓએ ઉદ્યમી થવાથી થતો લાભ, આળસુ

થવાથી થતો ગેરલાભ, અવકાશને વખતે શું કરવું જોઇએ.' **પ્રકરણ ૩૪ મું**—'તરૂણીઓએ રાખવી જોઇતી ઉમદા ગૃહવ્યવસ્થા.' **પ્રકરણ ૩૫ મું**—'તરૂણીઓએ કરકસરથી રહેવાથી થતો લાભ. દેખાદેખીથી દુર રહેવું. સંતોષ એજ ખરૂં સુખ.' **પ્રકરણ ૩૬ મું**—'નર્મદા (અયોગ્ય રીતે ખર્ચ કરનારી સ્ત્રીને પાછળથી થતા નુકશાનનું વાર્ત્તારૂપે વર્ણન.) **પ્રકરણ ૩૭ મું**—'તરૂણીઓએ સવારમાં વહેલાં ઉઠવાથી થતા લાભ. **પ્રકરણ ૩૮ મું**—'અનુકંપા (દયા) પરોપકાર કરવો એજ પુણ્ય અને અવરને દુઃખ દેવું એજ પાપ.' **પ્રકરણ ૩૯ મું**—'કુસુમ' (પતિમાંજ તલ્લીન થયેલા પત્ની પ્રાણાન્ત પર્યંત પતિને કેવા શુદ્ધ પ્રેમથી ચહાય છે તેનું વાર્ત્તારૂપે અતિ બોધક વર્ણન. ; **પ્રકરણ ૪૦ મું**—'નારી નિત્ય પાઠ ૧ લો'—આ પ્રકરણમાં સૌભાગ્યવંતી સ્ત્રીઓએ હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવા જેવી અનેક ઉપયોગી બાબતો લખવામાં આવી છે. **પ્રક ણ ૪૧ મું**—' નારી નિત્ય પાઠ ૨ જો.'—આ પ્રકરણમાં સ્ત્રીઓએ જીહવાગ્રે કરવા જેવો સ્વામીસ્તુતિનો સમાવેશ કરેલો છે. **પ્રકરણ ૪૨ મું**—'સુલક્ષણા'—એક પતિપ્રેમી બાળાની પતિ વિયોગે થએલી સ્થિતિનું વાર્ત્તારૂપે બોધદાયક ચરિત્ર.) આ મુખ્ય વિષયો ઉપગંત અનેક નાની નાની સ્ત્રી ઉપયોગી બોધક બાબતોનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ થઇ જાય છે. જેઓ પોતાની સ્ત્રીઓને, પુત્રીઓને, ભગિનીઓને, પવિત્ર, સુશીલ શ્રેષ્ઠ, કર્તવ્યપરાયણ જોવા ઇચ્છતા હોય, સંસારનું સર્વોત્તમ સુખ—સ્ત્રીજાતિ—તેમનો ઉદય ચહાતા હોય, સંસાર ઉચ્ચ અને સુખપૂર્ણ જોવાને શુભ હેતુ ધરાવતા હોય, સ્ત્રીઓને નીતિનું, ઘરસંસાર ચલાવવાની રીતિનુ અને બચ્ચાંઓને કેળવણી આપવાનું પૂર્ણ જ્ઞાન આપવા ઇચ્છતા હોય, તેવા દરેક સજ્જને આ પુસ્તક ઘરમાં રાખવાની આવશ્યકતા છે. કિંમત—રૂપિયો ૧. પોષ્ટેજ જુદું.

અનેક વિદ્વાન સ્ત્રી પુરૂષોએ, નામીચા અંગ્રેજી ગુજરાતી પત્રોએ, કન્યાશાળાઓની હેડમીસ્ટ્રેસોએ ઉચ્ચ અભિપ્રાય આપેલું અને કેળવાયેલા કુટુંબોમાં અતિ પ્રિય થઇ પડેલું

સૌભાગ્ય સંગીત સંગ્રહ.

નીતિ સંગીત વાંચીને, સ્ત્રી મન નિર્મળ થાય;
બુદ્ધિ વિકાસ બ્હોળો થઈ, કુટુમ્બ કલહ સૌ જાય.

સ્ત્રીઓનું ઘરકામ જેમ તેમ ઝટ આટોપી દઇ આડોશી-પાડોશીની નવરી સ્ત્રીઓમાં મળી જઈ પરાઇ નિન્દા કે ખાર કરવામાં ભળી જવાથી કલ્યાણ થતું નથી. પણ ચિત્તશુદ્ધિ થવા તથા મનના વિક્ષેપનો નાશ થવા સુવિચારોનાં નીતિમય ગીતોનું મનન થાય તો એથી કલ્યાણ થાય છે. જગતના આધારભૂત સૃષ્ટિના સૌન્દર્ય-રૂપ, મનુષ્યરૂપી અમૂલ્ય રત્નની ઉત્પત્તિ સ્થાનરૂપ તથા ઘરના ભુષણ-રૂપ ગણાતી સ્ત્રી નિરંતર જો સુવિચારોનું સેવન કરે તો ગૃહમંદિર સર્વોત્તમ સુખનું સ્થાન થઇ પડે તેમાં આશ્ચર્ય શું! બાળા–યુવતિ–પ્રૌઢા વિગેરે દરેક ઉમ્મરની સ્ત્રીઓને ગમ્મત સાથે જ્ઞાન મળે એવા હેતુથી આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. જેઓને પોતાનું કર્ત્તવ્ય જાણવાની ખરી ઇચ્છા છે એવી સ્ત્રીઓને અવકાશને વખતે તથા વ્રત–ઉપવાસ જાગરણ વગેરે તહેવારોના દિવસોમાં આ '**સૌભાગ્ય સંગીત સંગ્રહ**' પુસ્તક વાંચી તેના રહસ્યનું મનન કરવું જોઇએ. (૧) નીતિ (૨) સાસરે જતીને શીખામણ (૩) પતિપ્રેમ, પતિવ્રત

(૪) સુખદુઃખ (૫) વિવિધ. આવી રીતે પાંચ ભાગમાં પણ એકજ પુસ્તક રૂપે છપાવેલ છે કિંમત આના દશ પોસ્ટેજ જુદું.

પુસ્તકને મળેલા સામટા અભિપ્રાયોમાંથી થોડા વાંચો:—

"તમારૂં **સૌભાગ્ય સંગીત સંગ્રહ** પુસ્તક જોઇ જતાં મને જણાયું છે કે કન્યાશાળાઓમાં ચાલતી ગરબાવળીઓમાં આ પુસ્તક એક ઉત્તમ વધારો કરશે; કન્યાશાળાઓમાં ઇનામ માટે તેમજ વર્ગમાં ચાલતી વાંચનમાળા તરીકે તમારૂં પુસ્તક ખાસ લાયક છે, મારી પ્રથમથીજ એવી માન્યતા છે કે કવિતારૂપ લખાણ હરકોઇના મગજમાં તરત યાદ રહી જાય છે અને તે ગદ્ય કરતાં વધારે સહેલાઇથી ફેલાય છે; નાટકનાં ગાયનો શેરીએ શેરીએ ગવાય છે એ કોઇથી અજાણ્યું નથી. એક કન્યા આમાંનું કોઇપણ એક ગીત ગાતાં શીખે તો તેમના કુટુંબના માણસો પાડોશીઓ વિગેરે અનેક સ્ત્રી અને બાળાઓને વિના નિશાળ કેળવણી મળે તેમાં પણ ખાસ કરીને તમારી પસંદગી સદ્‌ગત દલપતરામ કવિ, કેશવકૃતિ, નર્મકવિતા અને નાટકોમાંના સારાં સ્ત્રી ઉપયોગી ગાયનોમાંથી થયેલ હોવાથી દરેક ઘર અને શાળામાં છુટથી મર્યાદા સાથે ગવાઇ શકે તેવાં ગીતો તેમાં છે. નાટકોમાંથી ગવાતાં અર્થહીન અમર્યાદ ગાયનો કરતાં આ પુસ્તકમાંથી ગીતો ગાવાનો પ્રચાર થાય તો સ્ત્રીકેળવણીમાં વગર ખર્ચે બહોળો ઉમેરો થાય. પ્રથમ બૈરાંઓ ધ્રુવાખ્યાન, ઓખાહરણ વગેરે કામ કરતાં કરતાં ઘરમાં મોંએ બોલતાં તેથી નિશાળે ગયા વિના જે કેળવણી નાનાં બાળકોને મળતી તે અત્યારે લગભગ બંધ થઇ ગઇ છે; તેના માટે સારા રાગમાં ગવાઇ શકે તેવો આ સંગ્રહ પ્રસિદ્ધ

કરી તમે સ્ત્રીકેળવણી માટે પરોક્ષ રીતે મોટું સાધન જનસમાજ પાસે રજુ કર્યું છે. ટુંકામાં કહું તો કન્યાશાળાઓમાં વાંચન તરીકે રાખવા, ઇનામ માટે પસંદ કરવા તથા દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક આ પુસ્તક છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ મને લાગે છે કે પુરૂષ વિદ્યાર્થીઓને પણ ભાષા જ્ઞાનમાં અને વિચારમાં વધારો કરવામાં આ પુસ્તકમાંની કવિતાઓ મદદ કરે તેવી છે એમ કહીએ તો તે વધારે પડતું નથી. કીંમત પણ ઠીક રાખી છે." એસ. એમ. વછરાજાની, બી. એ. હેડમાસ્તર હાઇસ્કુલ વાંકાનેર.)

Saubhagya Sangit Sangrah—This is a collection of songs, intended for the instruction and dilectation of ladies, selected from modern writers, and ought to prove of interest to the class for which it is intended."

(The Modern Review)

Sd. K. M. JHAVERI, M. A. L.L. B.

સૈાભાગ્ય સંગીત સંગ્રહ આ પુસ્તકમાં સ્ત્રી ઉપયોગી ગીત, ગરબી, પદ, વગેરેનો સારો સંગ્રહ કર્યો છે અને તેના નીતિ, સાસરે જતીને શિખામણ, પતિપ્રેમ, સુખદુઃખ આદિ વિવિધ વિભાગો પાડેલા છે ગ્રંથની સંકલના અને કાવ્યની પસંદગી ઉંચી પ્રતિની છે અને તે સ્ત્રીઓને બહુ ઉપયોગી અને રસિક જણાશે. રા વૈષ્ણવ કેટલાક સમયથી સ્ત્રી ઉપયોગી વાંચન પુરૂ પાડવાને સ્તુત્ય પ્રયાસ આદરી રહ્યા છે અને આપણે ઇચ્છીશું કે તેમના પ્રયત્નો ફતેહમંદ થાઓ.

પુસ્તકની છાપ સુન્દર અને કાગળ જાડા છે. અને તેની કીંમત દશ આના રાખી છે તે યેાગ્ય છે." (બુદ્ધિપ્રકાશ.)

"**સાૈભાગ્ય સંગીત સંગ્રહ** એ ખરેખર સ્ત્રી વ્યકતિને, સંસારમાં રહ્યા છતે, કેાઇપણ પ્રકારનાં તીર્થવ્રતાદિકર્મ કર્યા વિના, સહજ પ્રયાસે સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરવાની એક ચુનંદા ચાવી છે એમ નિઃસંદેહ કાંઇપણ સંકેાચ પામ્યા શિવાય હું કહેવાને હિમ્મત ધરૂં છું."

(એક સ્ત્રી લેખક.)

"આપે જે સ્ત્રી ઉપયેાગી અમૂલ્ય ગીતેાનેા "સાૈભાગ્ય સંગીત સંગ્રહ" કરેલ છે તે મેં સંભાળથી વાંચેલ છે. અને તે વાંચવાથી મને ઘણેાજ સંતેાષ થયેા છે. આ પુસ્તક ઇનામ તથા લાયબ્રેરીમાં રાખવા માટે ખરેખર લાયક છે. અને તે મે. કેળવણી ખાતાના અધિકારી સાહેબેા તરફથી ન્યાય મેળવશેજ એમ આંચકેા ખાધા વગર કહેવાન હિંમત ચલાવું છું. આ પુસ્તક લેાકેાનું માનિતું થઈ પડશે એવી હું આશા રાખું છું અને આપે જે સ્ત્રીએાને માટે શ્રમ લીધેા છે તેને માટે આપની આભારી છું."

(સહી) **ઝબકબાઈ દયારામ.**

મુખ્ય સ્ત્રીશિક્ષક જૂનાગઢ લાડડીબીબી, કન્યાશાળા.

"સાૈભાગ્ય સંગીત સંગ્રહ પુસ્તક અવલેાકતાં માલમ પડે છે કે પ્રસિદ્ધકર્ત્તાએ આ સુધારા ભર્યા સમયમાં ચાલતા કુધારાએા કે જે પ્રબળ છતાં નિર્બળ જેવા ગણાય છે તેએાને દૂર કરવા વિશેષ કાળજી ધરાવી છે. હાલમાં સુધરેલી અને વગર સુધરેલી સ્ત્રીએા પણ ગાેર્યાેના તહેવારમાં તથા વિવાહના પ્રસંગમાં હદ પાર બિભત્સ ગીતેા

ગાય છે અને તેથી નીતિ રીતિ કુલીનતા વગેરેને ઘણીજ જેબ લગાડે છે. તેમજ નવરાસના વખતમાં નકામી પરાઇ કુથલી કરી અથવા નાટક ચેટકનાં કે અનાચારને ઉત્તેજન આપનારાં ગાયન આદિ વાંચવામાં મન દઇ અમૂલ્ય જીંદગીના અમૂલ્ય સમયને મૂલ્ય વગર નકામો કહાડે છે, જેથી ગૃહરાજ્યની અને પ્રજાની ગેરવ્યવસ્થા કાયમ રહેતાં સંસાર મિષ્ટ થવા પામતો નથી એટલુંજ નહીં પણ ઉભય જન્મ ભ્રષ્ટ થવા પામે છે.

સ્ત્રીઓએ હમેશાં ઘર, વસ્ત્ર, શરીર વગેરેને વિશુદ્ધ રાખવા સાથે મનને વિશેષ વિશુદ્ધ રાખવા જરૂર છે! કેમકે મનની અસર સર્વ કાર્યમાં મહત્તાવંત થઇ પડે છે, જો મન સુધારાપર આવી નીતિપંથમાં વિચરવા લાગે તો તેથી બેઉ લોક સુધરવાનો સમય સ્વાધીન થાય છે; માટે મનને સુપંથમાં દઢ થવાને "સૌભાગ્ય સંગીત સંગ્રહ"–સ્ત્રી સુધારક સરસ સરલ પુસ્તકનું નિરંતર અવલોકન–મનન કરવામાં આવે તો બેશક તેથી સ્ત્રીવર્ગનાં મન સુધરી કુલ્લ સંસારને મિષ્ટતા સાથ સર્વ પ્રકારના સન્માનપૂર્વક શોભાવંત થવાનો સમય સાનુકૂળ થાય તેમ છે.

(ધનવંતરી.)

શ્રીમન્ત વડોદરા સરકારે શાળાઓમાં ઈનામ તથા લાયબ્રેરી માટે મંજુર કરેલું, અનેક વિદ્વાનોએ, નામીચાં અંગ્રેજી ગુજરાતી પત્રોએ તથા કન્યાશાળાની હેડમિસ્ટ્રેસોએ ઉચ્ચ અભિપ્રાય આપેલું:—

માતાફરજ યાને બાળકોપયોગી ઔષધ.

(બીજી આવૃત્તિ)

(માતા થયેલી અને થવાની સ્ત્રીઓને અતિ ઉપયોગી પુસ્તક).
બન્ને ભાગ સાથે કિંમત—આના આઠ, પોસ્ટેજ જુદું.

આ પુસ્તકની ઉપયોગીતા નીચેના અભિપ્રાયોથી જણાશે.

આપનું "માતાફરજ" યાને "બાળકોપયોગી ઔષધ" નામનું લઘુ પુસ્તક મેં બરાબર વાંચી જોયું, તેમાં આપેલી વ્યવહારિક સૂચનાઓ પોતાના બાળકનાં હિતખાતર ખચિત દરેક માતાએ લક્ષમાં રાખવા યોગ્ય છે.

ઔષધી પ્રકરણમાં બતાવેલી બધી દવાઓ વનસ્પતિ વર્ગની છે; સાધારણ વસ્તીનાં ગામડામાં પણ ઘણીખરી મળી શકે એવી છે; અને તેમાંની કેટલીક મેં જાતે અજમાવી જોએલ હોવાથી હું ખાત્રી આપી શકું છું કે વૈદ્યકજ્ઞાનથી અજ્ઞાત માતા કુમળી વયનાં બાળકને પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં આપે તો કોઇ રીતે નુકશાનકર્ત્તા નથી.

આ પુસ્તક યેાગ્ય સલાહકારની ગેરહાજરીમાં માતાને ખાસ સહાયરૂપ નિવડે એવા ઉદ્દેશથી લખાયલું છે, તે ઉદ્દેશ ફળીભૂત થાય એમ ચાહું છું.

(Sd.) KESHAVLAL J. DHOLAKIA,
L. M. & S.
Staff Surgeon to H. H. the Nawab
of Rampur (U. P.)

આપના તરફથી "માતાફરજ" યાને "બાળકોપયેાગી ઔષધ" એ નામનું પુસ્તક બહાર પડેલું છે તે મને મળ્યું.

આ પુસ્તક સ્ત્રીઓને માટે એક આશિર્વાદરૂપ છે, ઔષધેા સહેલાઇથી મેળવી તૈયાર થઇ શકે તેવાં છે, ગુજરાતી ભાષામાં આવાં પુસ્તકોની ખાસ જરૂર હતી, ને તે પુરૂષાર્થ ખાતે તમેાને ધન્યવાદ ઘટે છે. દરેક કુટુંબમાં આ પુસ્તક રાખવા લાયક છે. ભાષા સહેલી અને સરલ છે. જેથી તેનેા ઉપયેાગ દરેક માતા પેાતાનાં બાળકને માટે લઇ શકે તેમ છે. જો આ પુસ્તક કન્યાશાળામાં દાખલ થાય તેા ભવિષ્યમાં થનારી માતાઓને બહુ ઉપયેાગી થઇ પડશે એવી આશા છે.

(Sd) MADHAVLAL D. BHATT,
1st Class Hospital Assistant,
In-charge Dispensary, Bagsara.

આપના " **માતાફરજ** " અને ' **બાળકોપયોગી ઔષધ** ' એ નામના પુસ્તકનું મેન્યુસ્ક્રીપ્ટ હું વાંચી ગયો છું. માતાની જીંદગી શરૂ કરતી સ્ત્રીઓને માટે આપનું પુસ્તક અત્યંત ઉપયોગી થઇ પડે એવી મારી માન્યતા છે. વળી અંદર દર્શાવેલી વનસ્પતિઓ એવીછે કે તે આપણા દેશમાં ગાંધીની દુકાનો તથા જંગલોમાંથી મળી શકે. ઔષધની સાથે લેવાના અનુપાન વિગેરેની માહિતી પણ આપેલીછે આ બધા તરફ લક્ષ આપતાં પુસ્તક સ્ત્રી તેમજ પુરૂષો બન્નેએ સરખી રીતે વાંચવાલાયક છે. આપનો યત્ન સ્તુતિપાત્ર છે જે સફળ થાય એવું હું ઇચ્છું છું.

(સહી) પોપટ પ્રભુરામ,

એલ. એમ. એન્ડ એસ., જે પી.,

સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ આર્યન મેડીકલ સ્કુલ સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ.

મુંબઇ.

આપનું " **માતાફરજ** " યાને " **બાળકોપયોગી ઔષધ** " એ નામનું પુસ્તક મેં પૂરેપૂરૂં વાંચી જોયું છે, અને તેની અંદરની બતાવેલી દવાઓ સોજી અને સ્ત્રીઓથી પણ ઘરમેળે વાપરી શકાય તેવી છે. હું આશા રાખું છું કે તમારો આ પ્રયાસ ફળીભૂત થશે.

(Sd.) **VIRJI JHINA RAVAL,**

L. M. & S.,

હાઉસ સર્જન જ્યુબીલી હોસ્પીટલ,

જામનગર.

આપનો "**માતાફરજ**" યાને "**બાળકોપયોગી ઔષધ**" એ નામનો લઘુલેખ મને વાંચવા મોકલ્યો તે માટે આપનો આભાર માનું છું.

ઉપરના લેખમાં પહેલો ભાગ વાંચતાં તેમાં આપે લીધેલા મહાન વૈદ્યક આચાર્ય સુશ્રુતાચાર્યના મતો ઘણા ઉત્તમ છે, અને જરૂર ગ્રહણ કરવા લાયક છે. બીજો ભાગ ચિકિત્સાસ્થાનનો છે તેમાં દેશી ઔષધીઓ ઘણુખરી કાષ્ટની મહાન શ્રમે યોગ્ય સ્થળે મુકેલી જણાય છે.

તમારા શ્રમનો લોકો ઉપયોગ લઇ તમને કૃતાર્થ કરે તેમ ઇચ્છુંછું.

(Sd.) LAXMISHANKER L. VYAS,
L. M. & S.
મેડીકલ ઓફીસર માણાવદર સ્ટેટ.

આપે આપનું "**માતાફરજ**" યાને '**બાળકોપયોગી ઔષધ**' નામનુ પુસ્તક મને વાંચવા મોકલેલ, તે મેં આનંદથી પૂરેપૂરૂં વાંચેલ છે.

પહેલા ભાગમાં આપે જાણવા જેવી, ઘણીસાદી, તથા સરલ સૂચનાઓ આપેલ છે. તે સૂચનાઓ પ્રમાણે વર્તવાથી બચ્ચાંઓની તન્દુરસ્તી સારી રહી શકે.

તેમજ બીજા તથા ત્રીજા ભાગમાં પણ તમોએ કેટલીક જાણવા જેવી હકીકત લખેલ છે.

(Sd.) RATILAL R. BAXI,
L. R.C.P.,L.R.C.S., (Edin),
L. F. P. & S. (Glasgow.)

આપનું "**માતાફરજ**" યાને "**બાળકોપયોગી ઔષધ**" નામનું લઘુ પુસ્તક મે લક્ષપૂર્વક વાંચી જોયું છે.

પહેલો અને બીજો ભાગ સારી રીતે તમોએ મહેનત લઇ લખેલ છે. જે ઠેકાણે ડાકટરો અને વૈદ્યોની સહાયતા ન મળી શકે તેવે સ્થળે "ગુજરાત અને કાઠીઆવાડમાં" દરેક ઘેર રાખવા લાયક આ લઘુ પુસ્તક છે એવી મ્હારી માન્યતા છે. કારણ કે અંદર દર્શાવેલ દેશી દવાઓ ઘણે ખરે ઠેકાણેથી મળી શકે તેવી છે અને તેથી દરેક માતાને પોતાના બચ્ચાની તાત્કાળીક સારવાર માટે આ પુસ્તક ખરેખર ઉપયોગી થઇ પડે તેવું છે. બીજી આવૃત્તિમાં યોગ્ય સુધારોવધારો તમો કરશો એવી ખાત્રી રાખું છું. તે સાથે આ લઘુ પુસ્તક માટેનો તમારો પ્રયાસ દરેક રીતે ફળીભૂત થાય અને અજ્ઞાત માતાઓનાં પીડાતાં બચ્ચાંઓને આશીર્વાદરૂપ થાય તેવી આશા રાખું છું.

(Sd.) D. B. VASAVADA,
Medical Officer,
In-charge Bantva,
Dispensary.

આપે મોકલેલું "**માતાફરજ**" યાને "**બાલકોપયોગી ઔષધ**" નામનું પુસ્તક મેં અથથી ઇતિ સુધી વાંચ્યુંછે; જેથી મારી માન્યતા થઇ છે કે—

આ પુસ્તક જો કે બે વિભાગમાં વહેંચાયેલું છે પરન્તુ તેનો "**વિશેષ માહિતી**" વાળો ભાગ ત્રીજા વિભાગની ગરજ સારે છે.

પહેલો ભાગ બાળકોની સંભાળ કેવી રીતે લેવી તેની સમજણ પૂરી પાડે છે કે જે ભાગને દેશી તથા વિદેશીય વિદ્વાનોના અભિપ્રાયો ટાંકી સપ્રમાણ બનાવવામાં આવ્યા છે. બીજો ભાગ રોગપરત્વે કઇ દવા આપવી તે શીખવે છે કે જે ઔષધો કેવળ વાનસ્પત્ય હોઇ નાનાં ગામડામાં પણ મેળવવાં સહેલ પડે તેવાં છે; અને છેલ્લે "**विशेष माहिती**" વાળો વિભાગ કે જે પરિભાષારૂપ છે તે દવાઓની કૃતિ તથા માત્રાનું પ્રમાણ બતાવતો હોવાથી થોડાં જ્ઞાનવાળાં મનુષ્યોએ પણ ત તે ઉપચારો બીન હરકતે વાપરી શકાય તેવી સરલતા કરી આપતાં ગ્રંથને સંપૂર્ણતામાં મૂકે છે.

આ લેખ સંક્ષિપ્ત હોવા છતાં તદ્ વિષયક બીજા વિસ્તારવાળા લેખો કરતાં ગુજરાતી ભાષા જાણનાર માતાઓમાં તેઓના બાળકોની કેમ સંભાળ લેવી તેવી તેને કેળવણી આપવામાં આગળ પડતો ભાગ બજાવશે.

આ લઘુગ્રંથ સારી કેળવણી પામેલી તેમજ થોડું ભણેલી, માતા થનારી તથા થયેલી ગુજરાતી ભાષા જાણનાર ગૃહિણીઓની મનનીય હસ્તપોથી (હેન્ડબુક)નું સ્થાન લેશે એવો મને સંપૂર્ણ ભરોંસો છે

આપે આરંભેલો આ પ્રયાસ આપના દેશી તથા વિદેશીય તદ્ વિષયક ગ્રંથોના તલસ્પર્શીય અભ્યાસને લઇ વિજયવંત નીવડયો છે.

(સહી) વૈદ્ય મૂળશંકર વિ. આદિત્યરામ,

ખુ. ના. માણાવદર દરબાર સાહેબના વૈદ્ય.

ગૃહદેવીની ઉન્નતિ એજ ગૃહમન્દિ
ઉન્નતિના પાયારૂપ છે. તો બાળા, યુવ
પ્રૌઢા, વિધવા વગેરે દરેક વર્ગની સ્ત્રીને
ધર્મ, નીતિ તથા ગૃહ અને સંસાર વિ
રનું ઉચ્ચ જ્ઞાન આપવા જેને ઇચ્છા
તેવા દરેક સજ્જને આ પુસ્તકના પાછ
ના ભાગમાં જણાવેલા ખાસ સ્ત્રીઓ માટે
જ લખાયેલાં સ્ત્રીઉપયોગી નીતિનાં પુસ્ત-
કોનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો જોઇએ.